

Не каждая женщина сделает из солдата генерала стр. 19
Здоровье Медицина Жизнь
№6 (638) 2021
Айболит
16+
Вместо кофе – мыло по утрам
Сенсация
стр. 2
www.aybolit.ru
С какой ноги вставать с кровати
НЕВЕРОЯТНО! БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ!
По статистике, уже после 25 лет кислот для полноценного пищеварения начинает недоставать у 25% населения. После 30 лет – у 50%. К 70 годам уровень кислоты желудочного сока сохраняется на уровне 30% от того, что был в молодости. Из-за этого нарушается обмен веществ, что приводит к лишнему весу; витамины не усваиваются, засоряются сосуды, прыгает давление, возникают сердечные заболевания. Увеличивается риск инсульта и инфаркта, накапливаются камни во внутренних органах. Начинается преждевременное старение.
Бальзам Болотова состоит именно из этих уникальных кислот. Достаточное количество кислот в организме способствует разжижению крови, очищению сосудов, нормализации давления, улучшению работы внутренних органов. Все эти процессы являются профилактикой инсультов и инфарктов, способствуют омоложению и очищению организма. Благодаря кислотам растворяются и выводятся нерастворимые соли, уменьшается боль в суставах и спине. Бальзам Болотова существует почти 40 лет, а вместе с ним – тысячи благодарных и счастливых людей!
Уже через пару недель приема Бальзама Болотова улучшается общее самочувствие, начинает хорошо работать ЖКТ, запускаются процессы омоложения, укрепляется иммунитет. После курса - нормализуется давление и уровень сахара, выводятся труднорастворимые соли.
400 ml
1350 руб
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28
Реклама. ИП Годованюк И.В., 127273, г. Москва, Березовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1 этаж, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19. БАД
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
МОЖЕТЕ ПОХВАСТАТЬСЯ ИДЕАЛЬНОЙ ПАМЯТЬЮ ИЛИ ЯСНЫМ УМОМ, НЕВОЗМУТИМЫМ СПОКОЙСТВИЕМ ИЛИ БЕЗМЯТЕЖНЫМ СНОМ?
Тогда попробуйте новый алтайский продукт «Нейрощит интенсив 12+» - польза натуральных растений для вашего мозга!
1 Позвоните по бесплатному номеру: 8-800-301-67-68 и сообщите код 2325
2 Получите БЕСПЛАТНО 2 УПАКОВКИ «Нейрощит интенсив 12+»
ТОЛЬКО с 17 МАРТА по 17 АПРЕЛЯ
WWW.ZS-ALTAY.RU
ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН 643201810877 ОГРНИП 319645100051779.
*Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате, порядке проведения можно узнать по телефону 8-800-301-67-68
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Развеем сомнения

«Спутник V» — живая вакцина, но...

Люди боятся инопланетян, метеоритов, злых соседей, а теперь вот и вакцины, вернее, ее побочных эффектов.

Однако, побочные эффекты от «Спутника» правильнее будет назвать словом «реакция». Например, небольшое повышение температуры тела до 37,5°С. Вакцина «Спутник V» является практически «живой». Там есть «живые» аденовирусы. Живые в кавычках, потому что вирус этот не очень про жизнь. Эти аденовирусы могут входить в клетку человека и вносить туда генетическую информацию коронавируса, синтезируя таким образом необходимый для иммунитета белок.

Что интересно: так называемые побочные эффекты, в том числе температура и боль в плече, появлялись и у людей, которым вводили не вакцину, а простой физраствор. И это притом, что на физраствор у организма по определению не может быть никакой реакции.

Почему у некоторых после вакцинации не бывает ни температуры, ни других побочных эффектов? Значит, вакцина не подействовала? Неужели иммунитета не будет и придется повторно прививаться? На самом деле просто у разных людей разная реакция на вакцину.

Врачи советуют взвешивать риски. Не случайно перед вакцинацией всем предлагается пройти специальный тест. После процедуры опасность подхватить коронавирус в тяжелой форме ничтожно мала. А вот риск серьезно заболеть, отказавшись от вакцины, при реальном инфицировании гораздо выше. Да, любая, казалось бы, безопасная вакцина может вызвать нежелательные осложнения. У одного человека на миллион могут быть такие последствия.

БОЛЕЗНЕННЕЕ ВСЕГО ЧЕЛОВЕК ПЕРЕНОСИТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.



На каждый день

● **Как облегчить работу сердцу.** Смешайте в равных количествах сухие плоды шиповника, рябины красной, боярышника, калины, изюм и курагу. Стакан смеси залейте в термосе 1 л кипятка и настаивайте ночь. Весь настой пейте в течение дня вместо чая. Употребляйте его длительное время.

● **При миокардите** — воспалении сердечной мышцы — перемешайте деревянной ложкой 125 г измельченных плодов инжира, 250 г пропущенных через мясорубку лимонов (без семян, но с кожурой), 250 г меда и 50 г водки. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке после обеда и ужина.

● **Успокоит боли в сердце** отвар листьев голубики. Залейте 1 ст. ложку измельченного сырья стаканом кипятка и варите 5 минут на маленьком огне. Охладите, процедите отвар и выпейте в течение дня.

Новости

Вместо кофе — мыло по утрам

Парфюмеры предлагают новинку — мыло с кофеином. Кофеин добавлен в мыльный брусок и действует на организм как обычный кофе, но через кожу. Мыло с кофеином также снижает проявления аллергии и уменьшает риск некоторых видов рака кожи. Кофеиновое мыло обещает стать одной из самых популярных косметических новинок 2021 года.

Новый антибиотик нашли в почве

В почве найдены антибиотики, которые убивают золотистый стафилококк необычным образом. Причем они расправляются с бактериями иначе, чем пенициллин или другие популярные антибиотики. По сути, запирают бактерию в тюрьму из собственной оболочки, и она больше не может размножаться. Есть надежда, что наконецто найдены антибиотики, которые защитят людей от вредоносных инфекций.

ДНК за 15 минут

Канадские ученые предложили для идентификации личности человека проводить генетические исследования по отпечаткам пальцев. Они уверены, что ДНК можно «собрать» за 15 минут даже с нечеткого отпечатка, оставленного год назад. ДНК давно определяют из отпечатков пальцев. Но чтобы так быстро!

■ СТРАДАЮЩИЕ АЛЛЕРГИЕЙ ЛЮДИ МОГУТ С РАДОСТЬЮ ЖДАТЬ ПРИХОДА «ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА», КОГДА АЛЛЕРГИЯ ПЕРЕСТАНЕТ ДОСТАВЛЯТЬ ИМ СТОЛЬКО МУЧЕНИЙ.

■ ИММУННАЯ СИСТЕМА ПОМНИТ ВСЕ ВИРУСЫ, С КОТОРЫМИ ЕЙ ПРИШЛОСЬ СТОЛКНУТЬСЯ. ПОЭТОМУ С ВОЗРАСТОМ БОРОТЬСЯ С ПРОСТУДАМИ СТАНОВИТСЯ ЛЕГЧЕ.

Всё это было бы смешно... *Прикинь на себя*

Диета глазами желудка

ПОНЕДЕЛЬНИК

Утро. Так-так... Оделась, вышла из дома и потащилась на работу. А завтракать кто будет? Ага, давай покури еще! А вот я тебе сейчас! Плохо, да? Нечего курить на голодный желудок!

День. Так, теперь все ясно, в субботу ей показалось, что у нее целлюлит, и с понедельника мы на диете. Ну нет, я тебе не челка, со мной такие эксперименты не пройдут!

Вечер. Есть хочу!!! Хочу есть! Давай свиную отбивную!

Ночь. Фиг тебе, а не сон! Не заткнусь! Сама дура! Эх, борщику бы сейчас да со сметанкой...

ВТОРНИК

Утро. Та-а-ак!.. Твой капустный листик пищевод с голодухи переварил, до меня даже не дошло ничего! Всю ночь завидовал желудку Натальи Крачковской.

День. Кефир? Бе-е-е... Не люблю кефир!

Вечер. Бурлю из последних сил — не обращает на меня внимания, зараза!

Ночь. А еще вкусно, если молодую картошечку обжарить в сливочном масле, с корочкой золотистой и со сметанкой... бурлл...

СРЕДА

Утро. Перепало чуть-чуть салата — растет же на земле такая дрянь!

День. Здорово, кефир! Надо тебя помедленнее переваривать, а то сиди тут потом до завтра один как дурак.

Вечер. От меня ничего не осталось — надо мной смеются органы малого таза. Я сжался!

Ночь. Вот, помню, когда мы жили у родителей, каждый вечер на ужин суп был! И салат. И второе с мясным гарниром... И чего тебя понесло в самостоятельную жизнь?!

ЧЕТВЕРГ

Утро. Так, а где положенный мне салат?! Беспредел!

День. Ура! Кефирчик! Еще хочу! Еще кефиру!

Вечер. Разговаривал с кишечником, они там тоже все в шоке! Ой, ой, осторожнее! Такие большие сливы и все мне?!

Ночь. Эти дувацкие сливы... Фсе никак не допевевавиваю их, замучився весь!

ПЯТНИЦА

Утро. С ума сойти! Я получил йогурт! Может, сливы вправили ей мозги?!

Обед. Кефир. И родина щедро поила тебя желудочным соком...

Вечер. Сидим в ресторане с мужиком каким-то, нюхаем чужую еду... Тихо! Он ей сказал, что она сильно похудела! Что она отлично выглядит! Ай умничка! Ай да мужчина! Сейчас я буду есть!

Поздний вечер. Та-а-ак! Что тут у нас?! Грибы? Мартини? Ик... уважаю... Заткнись, печень, все под контролем!

Ночь. Прощайте, грибочки! Мартини, прощай! Картошечка... Чтоб ты подавился, Ихтиандр! Как подумаю, сколько добра пропадает!

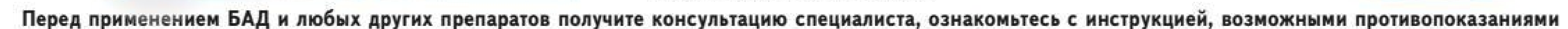
О, минералочка, заходи! Мы как раз на диете!



Этот рецепт помог мужу справиться с атеросклерозом

Его больше не беспокоят сердце, шум в ушах, иммунитет стал крепче. Смешайте по 100 г сухих измельченных ягод калины, плодов шиповника и травы тысячелистника, 200 г сосновых почек и 200 мл аптечного препарата бефунгин. Смесь залейте 3 л холодной кипяченой воды и настаивайте 2 часа. Затем потомите смесь на маленьком огне под крышкой 2 часа, перелейте в термос и оставьте на сутки. После этого процедите, добавьте по 200 мл сока алоэ, коньяка и 600 г меда. Все тщательно перемешайте и поставьте на неделю в темное место. Смесь надо принимать по 1 чайн. ложке 3 раза в день за час до еды. Если не будет аллергической реакции, через 5 дней увеличьте дозу — по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения может продолжаться от 3 недель до 3 месяцев — ориентируйтесь по самочувствию. Такое лечение проводите 2 раза в год — весной и осенью.

И. Н. Сизова, Астраханская обл.



Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Актуально

Странная кишечная инфекция



Кажется, что коронавирус побежден, жизнь возвращается в привычное русло и можно выдохнуть. Но врачи не столь оптимистичны и призывают продолжать соблюдать меры предосторожности. Тем более что вирус раз за разом открывается с новых, самых неожиданных сторон. О симптомах COVID-19, с которыми пришлось столкнуться на собственной практике, рассказывает врач-инфекционист Ирина Брагина.

Рентген ковид не подтвердил...

Ситуация. Скорая везет пациентку 56 лет. У нее тошнота, рвота, жидкий стул. Женщина живет с мужем, у которого подтвержден COVID-19, но у него симптомов нет. Госпитализируем в отделение, где лежат больные с пневмонией, с подозрением на коронавирус. Предварительный диагноз — острая кишечная инфекция. Рентген ковид не подтверждает, и мы лечим кишечную инфекцию, на первый взгляд даже успешно. Но на третий день у пациентки поднимается температура, появляется кашель. А еще через день пришел положительный анализ на коронавирус.

Другая ситуация. Врач-педиатр, 66 лет, обратилась утром в отделение. Рассказала, что болеет около недели: дискомфорт в области живота, тошнота, периодически появляется опоясывающая боль. Сама поставила себе диагноз и назначила курс лечения. А утром седьмого дня температура поднялась до 38°С, появился кашель. На рентгене — двусторонняя пневмония с «матовым стеклом». К вечеру пришел положительный анализ на новый коронавирус.

Кишечные проявления при коронавирусе — это не следствие интоксикации, а самостоятельное поражение вирусом клеток желудка, двенадцатиперстной и прямой кишки. Отсюда все симптомы расстройства желудочно-кишечного тракта.

Это не диарея, как при дизентерии

У половины взрослых пациентов с ковидом нет аппетита. Многие страдают расстройством стула. Причем это не диарея, как при дизентерии. Жидкий стул может быть в течение одного дня. На следующий человек может никак не ощущать дискомфорт в кишечнике. А на третий день диарея снова появляется. И еще тошнота. Крайне редко, при тяжелой форме коронавирусной инфекции, пациент жалуется на резкие боли в животе, бывают кровотечения.

Опасными считаются подобные кишечные симптомы у людей, страдающих воспалительными заболеваниями кишечника, например язвенным колитом. Особенно, если эти люди получают лечение, подавляющее иммунитет. Или в дополнение к болезни кишечника имеют сопутствующие заболевания в виде сахарного диабета и гипертонической болезни. Вот так выяснилось, что вирус поражает не только слизистые респираторных отделов, но и желудочно-кишечного тракта.

COVID-19 ПОРАЖАЕТ НЕ ТОЛЬКО СЛИЗИСТЫЕ РЕСПИРАТОРНЫХ ОТДЕЛОВ, НО И ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА.

Инсульт там, где его не ждали

Ситуация. Утро. Накануне вечером в отделение положили пациентку 76 лет. Отмечаю смазанность речи, слабость. При поступлении сделали рентгенографию легких, нашли пневмонию. Симптомов воспаления легких — кашля, одышки, чувства нехватки воздуха — нет. Приглашаю к пациентке невролога, и он ставит диагноз инсульт и собирается забрать в неврологию. Но с учетом пандемии и выявленной пневмонии кладем пациентку в инфекционное отделение. Первый анализ на ковид приходит отрицательный. Продолжаем лечить инсульт. Видим положительный эффект. Ушла слабость и улучшилась речь. На всякий случай берем повторный анализ на ковид — результат положительный.

ПАРУ РАЗ ПОКАШЛЯЛ ИЛИ ТЕМПЕРАТУРА ПОДНЯЛАСЬ ДО 37,2°С? ЭТО И ЕСТЬ СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ.

Неврологические нарушения встречаются у 36% пациентов, причем и у пожилых, и у молодых. У большинства это проявляется головной болью, нарушением обоняния и вкуса. Дело в том, что вирус изменяет свойства крови, происходит ее сгущение и повышенное образование тромбов. Человек может не обратить внимания на то, что пару раз покашлял или температура поднялась до 37,2°С, а это проявления коронавирусной инфекции.

Расползается мышца сердца...

Ситуация. Пациент поступил на 10-й день болезни. У него воспаление легких с тяжелым поражением. Сразу при поступлении назначена противовирусная терапия. Состояние улучшилось. И вдруг тромбоз вены левой ноги! Больного прооперировали, тромб, который закупорил сосуд, достали. Вечером того же дня у пациента повысились печеночные и сердечные ферменты. Вначале думали, что инфаркт миокарда. Но потом клиническая картина показала, что у больного миокардит — воспаление мышцы сердца.

Поражение сердечно-сосудистой системы часто происходит при ковиде. До конца причины этого пока не изучены. Повреждение мышцы сердца встречается как осложнение в 7-12% случаев. Возможно, это результат прямого действия вируса на миокард, но пока это находится в стадии изучения. На сегодняшний день поражение миокарда доказано для других вирусных инфекций, в том числе гриппа, энтеровирусов, вируса краснухи, герпеса. Теперь этот список пополнил и новый коронавирус.

Старые болезни никуда не делись...

Пациенту 79 лет. Был в контакте с больным коронавирусом. Обследован амбулаторно. Получен положительный результат на коронавирус. Поскольку больной хорошо себя чувствовал, остался дома под наблюдением участкового врача. Но на 6-й день у больного начала подниматься температура, появились неясные боли в животе. Врач заподозрил сосудистые осложнения в животе и отправил пациента в ковидный госпиталь. Оказалось, аппендицит. Прооперировали. Что ж, привычные болезни никуда не делись. У пациентов, зараженных ковидом, случаются аппендициты, почечные колики, кишечные инфекции, холециститы, зубная боль. Это не зависит от наличия или отсутствия коронавируса, но осложняет постановку правильного диагноза. Врачам приходится постоянно анализировать и думать: перед тобой самостоятельное заболевание или проявление новой коронавирусной инфекции. И это самое сложное, чтобы решить, где и как лечить пациента.

Стихи наших читателей

Злая непогода

У крыльца калина бьется
на ветру,
Рассыпая грозди меж сухих
ветвей.
Злая непогода рано поутру
За моим окошком и в душе
моей.
Я за чашкой чая маму поцелую
В добрые морщинки
на родном лице
И уйду поспешно в непогоду
злую,
Подобрав калину на крутом
крыльце.

Н. В. Окенчиц,
Михайловск,
Ставропольский край

Тают города очертанья...

От рассвета и до заката
Звезд качается карусель,
Все плывут облака куда-то
В неизведанную метель.
Ночь над городом... И похоже,
Что пришедший из чьих-то
снов
Одинокий чужой прохожий
Затерялся среди домов.
Эти улицы без названья,
Утопающие в снегу,
Тают города очертанья
На заснеженном берегу.
Фонари будут так же
светиться,
Как и тысячу лет назад.
Город спит. Пусть ему
приснится
Этот медленный снегопад...

Е. С. Вирич,
Полярный,
Мурманская обл.

Ликбез для пациентов

Зачем сдавать анализ на С-реактивный белок...



РИСК ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ПО АНАЛИЗУ КРОВИ.

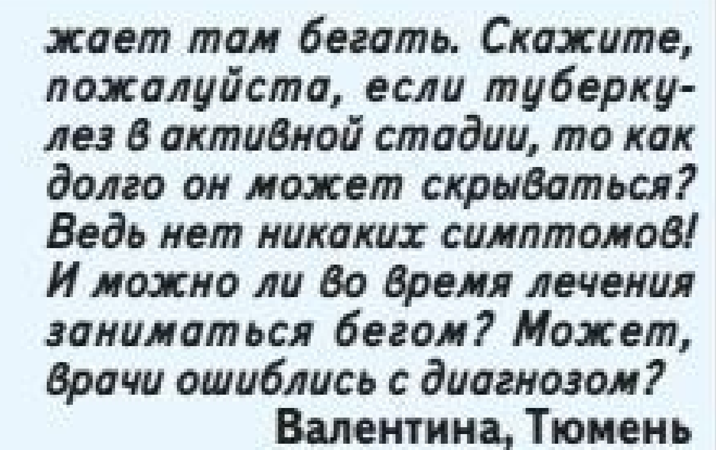
У людей, причиной смерти которых были сердечно-сосудистые заболевания, в крови повышен уровень С-реактивного белка. Этот белок вырабатывается и присутствует в крови человека постоянно. При воспалительных, иммунных, инфекционных заболеваниях, а также при инфаркте миокарда его количество увеличивается на 2-3 порядка. То же происходит и при атеросклеротическом поражении сосудов сердца. Уровень С-реактивного белка пропорционален количеству атеросклеротических бляшек. Люди даже не подозревают о существовании риска внезапной сердечной смерти. Кроме повышенного уровня С-реактивного белка, в их организме можно не обнаружить видимых изменений.

На приёме у фтизиатра

У папы на лёгких какие–то пятна...

Отправили на дообследование в тубдиспансер. Там сделали снимок и сказали, что туберкулез под вопросом. Сделали КТ — то же самое, под вопросом... Отец чувствует себя хорошо, занимается бегом 15 лет, ездит на велосипеде, не курит, алкоголем не злоупотребляет. За последние два года у него даже насморка не было, поэтому иммунитет вроде бы хороший. Питается папа хорошо. Клинические анализы тоже без отклонений, палочка не высеивается... Но лечение ему все равно назначили. Папа уже два месяца лежит в диспансере. Продолжает там бегать. Скажите, пожалуйста, если туберкулез в активной стадии, то как долго он может скрываться? Ведь нет никаких симптомов! И можно ли во время лечения заниматься бегом? Может, врачи ошиблись с диагнозом?

Валентина, Тюмень



Во-первых, в организме каждого взрослого человека всю его жизнь сидит своя микобактерия туберкулеза. И это не зависит от того, какой образ жизни он вел и ведет. Так что скрываться она может все время, пока человек жив. Во-вторых, нагружать организм привычными физическими нагрузками во время лечения нельзя. Напротив, их надо максимально уменьшить. Насколько я понял, диагноз пока под вопросом и вашему отцу назначили пробную терапию, после чего проведут контрольное комплексное обследование и поставят окончательный диагноз. Так что об ошибочном диагнозе речь пока не идет, а проводится длительная по времени диагностика.

ХОТЬ ИЗВИЛИН В ГОЛОВЕ НЕ ВИДНО, НО КОГДА ИХ НЕТ, ЭТО ОЧЕНЬ ЗАМЕТНО.



Сам себе доктор

● **Замерзли ноги?** Смочите подошвы носков водкой и наденьте их. Поверх еще одни — шерстяные.

● **При воспалении легких.** Нагрейте на маленьком огне 100 г сливочного масла и добавьте 10 г сухого прополиса. Массу нагревайте 10 минут, помешивая, но не доводя до кипения. Получится прополисное масло. Процедите его через марлю и перелейте в стеклянную посуду. Размешайте 1 чайн. ложку прополисного масла в теплом молоке и выпейте за час до еды.

● **Хорошее средство от ангины.** Смешайте стакан сока тысячелистника и 1 л горячего пива. Принимайте смесь по стакану 3 раза в день. Курс — 1-2 дня. После приема смеси каждый раз тепло укутывайтесь.

Ей-богу, правда

ПЕРВЫЕ искусственные елки в Германии делали из окрашенных гусиных перьев.

В ЖЕНСКОМ организме содержится в 6 раз больше золота, чем в мужском.

ДО появления настоящей губной помады женщины пользовались кошенилью — пастой, сделанной из толченых жучков.

ПРИ поцелуях легкие начинают работать в 3 раза интенсивнее.

ЧТОБЫ продать дом быстрее и дороже, достаточно покрасить его в желтый цвет.

МУЖЧИНЫ, которые целуют по утрам своих жен, живут на 5 лет дольше тех, кто этого не делает.

Заболела я, а мужа увольняют с работы...

У меня закрытая форма туберкулеза, то есть для окружающих я не заразна. Когда у мужа на работе узнали о моей болезни, все сотрудники стали его обходить стороной. Муж принес справку, что здоров и абсолютно безопасен. Но его тактично попросили искать другое место. Мол, боятся заразиться и заразить своих детей. Как быть в этой ситуации?

Ольга, Пермский край

Несмотря на то что у вас закрытая форма туберкулеза, муж в любом случае должен соблюдать меры предосторожности и регулярно делать флюорографию. Но это не значит, что его могут уволить. Ваш муж не обязан сообщать на работе, что вы больны, и не обязан был приносить справки о том, что он здоров. Руководитель вообще не имеет права обсуждать состояние здоровья близких родственников своего сотрудника.

Предположим худший вариант: сам работник заболел туберкулезом. Это тоже не основание для увольнения. На время болезни ему дадут больничный. Есть только одно законное основание, чтобы уволить работника на больничном, — ликвидация предприятия. Больничный по туберкулезу может выдаваться на срок до года.

Н. В. Сухих, фтизиатр, врач высшей категории



У вас астма?

ЕШЬТЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ПОРОШКА СЕМЯН ЛЬНА, ЗАПИВАЯ БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ВОДЫ. ЧЕРЕЗ ПОЛЧАСА — ЖЕЛТОК СЫРОГО ЯЙЦА.



О туберкулёзе

Любопытные факты

РОДИНОЙ ЭТОЙ ОПАСНОЙ БОЛЕЗНИ ЯВЛЯЕТСЯ АФРИКА. У ПАЛОЧКИ КОХА СОЛИДНЫЙ ВОЗРАСТ — ЕЙ ОКОЛО 70 ТЫСЯЧ ЛЕТ.

■ Распространению болезни и мутированию штаммов способствовало активное переселение людей.

■ Европейцы заразили туберкулезом аборигенов Канады. По мнению историков, впервые палочка Коха, о существовании которой не догадывались продвинутые европейцы, оказалась на побережье Канады в начале XVIII века. Торговля мехом промысловых животных в 1710-1870 годах шла от атлантического до тихоокеанского побережья. Меха двигались с запада на восток, а в противоположном направлении шла палочка Коха.

■ Согласно древнеиндийским законам Ману мужчинам запрещалось брать в жены женщину, больную туберкулезом. А в Вавилоне существовало правило: супруг мог немедленно подать на развод, если его благоверная подхватывала инфекционную болезнь.

■ В СССР больные туберкулезом ели собак. Мясом собак рекомендовали лечиться от туберкулеза древние лекари. Поскольку никаких лекарств до изобретения вакцины от туберкулеза тогда не было, некоторые врачи тоже советовали своим пациентам есть собачатину. В местах лишения свободы, в лагерях, ссылках и на Крайнем Севере, где рацион питания был очень скуден, ссыльные и каторжники также ели собачье мясо. Другого они попросту не могли достать. Благодаря советским заключенным и родилось поверье, что собачье мясо обладает чудодейственными свойствами.

■ Барсуки могут заразить домашний скот. Ученые обнаружили: в 52% случаев в районах с высокой долей бычьего туберкулеза скот заражается именно от барсуков. В остальных районах барсуки заражают примерно 38% из числа больных животных.

■ Кошки могут быть больны. В 2014 году в Великобритании впервые заразились от кошки два человека. Ученые сравнили образцы инфекции, взятые у домашних животных и заболевших людей. Они оказались идентичными. Скорее всего, именно кошки стали наиболее вероятным источником инфекции. Но для человека риск заражения туберкулезом через больных животных все же крайне низок.

ОПАСНАЯ ИНФЕКЦИЯ — ПАЛОЧКА КОХА — МОЖЕТ ПЕРЕДАВАТЬСЯ ЧЕЛОВЕКУ ОТ ЖИВОТНЫХ.

Как звучит кашель?

УСТАНОВИТЬ ИСТИННУЮ ПРИЧИНУ КАШЛЯ ПУЛЬМОНОЛОГАМ ПОМОГАЕТ ЕГО ЗВУЧАНИЕ.

Сухой кашель называют непродуктивным, поскольку он не приносит облегчения, так как не очищает дыхательные пути. Его причиной может быть ларингит (лающий кашель), фарингит (сопровождается болью в горле), синусит (тупые боли в области лба). При туберкулезе на ранней стадии кашель также сухой. По мере прогрессирования болезни к нему присоединяется мокрота, которая позже становится гнойной. Характерный признак туберкулеза — лихорадочный румянец и нездоровый блеск глаз.

Приступообразный кашель нередко заканчивается тошнотой, рвотой и головокружением. Его причиной может быть пневмония, для которой характерны одышка и влажный, с обилием мокроты кашель. При хронической обструктивной болезни легких кашель тоже приступообразный. Главные симптомы этого недуга — одышка, хронический кашель с отделением мокроты.

Крупозный, лающий кашель — признак крупа, вирусной инфекции, при которой происходит отек верхних дыхательных путей. Вдох при крупе становится шумным.

Кашель с кровью, кровохарканье говорит о разрушении легкого и отмечается при трех опасных заболеваниях — крупозной пневмонии, запущенной форме туберкулеза и раке легких. Рак легких на начальных стадиях протекает практически бессимптомно. Позже присоединяются незначительное повышение температуры (до 37,5°C), хроническая утомляемость и потеря веса. На более поздних стадиях возникает боль в груди, которая растет из-за опухоли, и приступы кашля с вкраплениями крови и гноя.

Евгений Морозкин, врач-пульмонолог

КАШЕЛЬ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О НАЛИЧИИ ВОСПАЛИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА. ВОЗНИКАЕТ ОН ПО РАЗНЫМ ПРИЧИНАМ И ТРЕБУЕТ РАЗНОГО ЛЕЧЕНИЯ.

Резко встал и упал...

Так бывает, когда человек резко встает, или долго неподвижно стоит, или выполняет работу, связанную с очень большой физической нагрузкой.

Что это? Обморок?

В такие моменты развивается предобморочное состояние и можно потерять сознание... Называется это ортостатической гипотензией. Гипотензия, или ортостатический шок, случается, если нарушена регуляция кровяного давления — оно резко падает, и в мозг поступает недостаточно крови. Причиной может быть снижение тонуса мозговых сосудов или действие некоторых лекарств. Объем плазмы крови снижается, когда человек сильно потеет, например, во время лихорадки или физической работы, особенно в жару. Организм сильно обезвоживается, если человек принимает мочегонные препараты. При диарее организм также теряет жидкость, которую необходимо восполнять. Иначе из-за снижения объема циркулирующей крови возникает ортостатическая гипотензия.

Гипотония — это понижение верхнего артериального давления. Гипотензия — это понижение и верхнего, и нижнего давления.

Сосуды не в тонусе

Тонус мозговых сосудов, а именно их своевременное сужение и расширение, обеспечивает нормальную работу организма. Регулирует сосудистый тонус нервная система. Когда по тем или иным причинам эта регуляция нарушена, может возникнуть ортостатический шок. Чаще всего такое бывает при сахарном диабете, вегетососудистой дистонии, тромбозе легочной артерии, атеросклерозе, анемии, неврологических болезнях, а также если пациент вынужден долго соблюдать постельный режим. Тонус сосудов может быть нестабильным при гормональных изменениях во время беременности и менопаузы.

Гипотензия — не гипотония

Гипотония — это понижение верхнего артериального давления. Гипотензия — это понижение и верхнего, и нижнего давления. Причиной резкого падения давления может быть побочный эффект некоторых препаратов от гипертонии, нитратов, лекарств, используемых при болезни Паркинсона. А еще сок аронии (черноплодной рябины). Ее используют для снижения давления.

Какие симптомы говорят о приближении ортостатической гипотензии? Внезапно возникает сильная слабость, начинает кружиться голова, кожа бледнеет. Перед глазами летают мушки или пелена, ощущается тошнота, может начаться рвота или судороги конечностей. Иногда происходит непроизвольное мочеиспускание.

Что надо делать в такие минуты

Измерить давление в положении стоя (пониженное) и лежа (нормальное). Диагноз ортостатическая гипотензия ставят, если разница значений систолического давления — 20 и более единиц, диастолического — 10 и более.

Надо лечиться...

Чем опасна ортостатическая гипотензия? Постоянная нехватка кислорода из-за недостаточного кровоснабжения головного мозга опасна снижением памяти, умственных способностей, развитием неврологических нарушений. Пожилым такое состояние грозит инсультом и слабоумием. Кроме того, неожиданные обмороки могут стать причиной травмы, если человек упадет.

И. И. Ткачева, кардиолог, врач II категории



Однажды вы уже упали...

- Проведите ревизию лекарств, которые принимаете. Возможно, какое-то из них дает такой побочный эффект.
- Старайтесь не делать резких движений, избегайте больших физических нагрузок, длительного стояния и по возможности — эмоциональных переживаний. Поднимайтесь с постели не спеша. Перед тем как встать на ноги, выполните несколько несложных упражнений лежа, затем сидя.
- Пейте больше воды, чтобы организм не обезвоживался. На ночь ставьте на тумбочку рядом с кроватью кружку воды. Отпивайте по глоточку, если проснетесь по нужде или когда пересыхает в горле. Ну и, конечно, если приступы продолжаются, надо обратиться к врачу.

Аденома слюнной железы

Аденома — это доброкачественная опухоль. Ее перерождение в злокачественную заканчивается раком языка или слизистой ротовой полости. Поэтому лучше не отказываться от операции, пока аденома еще небольшая. Чем раньше проведена операция при аденоме слюнной железы, тем меньше риск ее озлокачествления.



Что это за опухоль

Доброкачественные опухоли часто локализуются именно в железах, и слюнных тоже. Сначала это маленькое образование и не доставляет никаких забот. Но со временем опухоль растет и развивается, провоцируя неприятные симптомы. Ухудшается слюноотделение, появляется сухость во рту, особенно если поражена самая крупная слюнная железа — околоушная. Большая аденома затрудняет речь. Из-за роста опухоли и распространения ее вглубь полости рта появляются проблемы с глотанием. Становится больно и практически невозможно лежать на поврежденной стороне.

В зависимости от вида аденомы она может развиваться быстрее или медленнее, локализоваться за ушами, под челюстью и на иных участках лица, быть однородной или смешанной… Все эти нюансы определяет врач во время диагностики и он же решает, насколько необходима операция. Консервативное лечение не поможет, оно только замедлит прогрессирование доброкачественной опухоли, но не более того. Поэтому операцию рано или поздно назначат в любом случае. Вопрос в другом: на каком этапе нужно ее проводить, а когда можно повременить?

Удалять или повременить?

Пока опухоль слишком маленькая и просматривается только с помощью УЗИ, КТ или рентгена, ее не трогают. Хотя… В этом случае врач должен быть уверен, что нет риска перерождения маленькой аденомы в злокачественное образование. Для этого пациент с аденомой слюнной железы должен регулярно посещать врача. Главное, не прозевать момент и не допустить разрастания опухоли и развития онкологического процесса.

Идем на операцию

Если вам назначена операция, за неделю до нее надо прекратить прием всех лекарственных препаратов, кроме жизненно необходимых. Особенно это касается лекарств, разжижающих кровь, снижающих ее свертываемость. Накануне операции нельзя курить, употреблять алкоголь, принимать острую и грубую пищу. Невыполнение рекомендаций врача перед операцией может привести к нежелательным последствиям в послеоперационном периоде.

Где и как удаляют аденому на слюнной железе

Такие операции лучше доверять специалистам отделений хирургической стоматологии и челюстно-лицевой хирургии. Они требуют высокой квалификации, мастерства и опыта хирурга, поскольку анатомически железа находится вблизи сосудов и нервов.

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА, СИЛЬНОЕ ПОКРАСНЕНИЕ В ОБЛАСТИ ШВА, БОЛИ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ГОВОРЯТ ОБ ОСЛОЖНЕНИЯХ, НО НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ НАДО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ.

Аденомы разные бывают

При поражении околоушных слюнных желез, особенно если опухоль находится близко к поверхности, заметна асимметрия лица. Бугристые уплотнения в околоушной области видны даже невооруженным глазом. Скорее всего, это полиморфная аденома — самая распространенная опухоль слюнной железы. Растет такое новообразование медленно, никак не беспокоя человека. Такие аденомы состоят из множества узелков и достигают в диаметре до 7 см. Давление на окружающие ткани вызывает ощущение припухлости языка и щек. Что делает хирург, если опухоль эта доброкачественная? Он осторожно удаляет узелки (чем их меньше, тем лучше) вместе с капсулой, стараясь не зацепить ветки лицевого нерва.

Аденому подчелюстной слюнной железы удалять сложнее из-за ее анатомического расположения. Во время операции врач должен быть очень внимателен, потому что есть риск задеть подъязычный нерв или артерию. Если это случится, язык перестанет выполнять свои функции, и человек не сможет говорить, жевать и глотать. К тому же язычная артерия располагается совсем рядом с сонной, поэтому во время операции может начаться сильное кровотечение.

Аденома подъязычной слюнной железы встречается редко. Но она тоже требует профессионального лечения. Чтобы не рисковать, такую опухоль удаляют вместе с железой. Если из-за опухоли поражена и сама слюнная железа (гнойное воспаление, нарушена проходимость выводных протоков и нет возможности их восстановить), железа тоже удаляется. Технически такая операция почти не отличается от обычного удаления аденомы, да и потери для пациента невелики. У человека 3 пары крупных слюнных желез (околоушные, поднижнечелюстные, подъязычные) и 5 пар малых. Удаление одной из них ничего не решает.

Осложнения после операции по удалению аденомы слюнной железы бывают крайне редко, поскольку в современных клиниках применяются новые технологии. Это малоинвазивные эндоскопические операции, органосохраняющие микрохирургические вмешательства. Эндоскопические не требуют больших разрезов и пересечения внутренних тканей. Через небольшие надрезы-проколы кожи вводится видеозонд и специальный инструмент. Видеокамера с зонда передает изображение хода операции на экран. Такие вмешательства практически исключают повреждение сосудов и нервов, не оставляют косметического дефекта, сокращают госпитализацию до 1-2 дней.

ЕСЛИ УДАЛЕНА ОКОЛОУШНАЯ СЛЮННАЯ ЖЕЛЕЗА, ВОЗМОЖНО ОНЕМЕНИЕ УШНОЙ РАКОВИНЫ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ ВАЖНО БЕРЕЧЬ УХО ОТ СКВОЗНЯКОВ.

Как долго придется лежать в больнице

Так как операция проводится под общим наркозом, пациент должен полежать в больнице не менее 3 дней, после чего его могут выписать на домашнюю реабилитацию. Но ходить на перевязки придется регулярно, пока не снимут швы. Если же вместе с опухолью была удалена и слюнная железа, задержаться в больнице придется на все 6-8 дней. Первые трое суток медперсонал будет следить за установленным дренажом. Он нужен для оттока жидкости и контроля за наличием или отсутствием внутреннего кровотечения. Что касается ухода за повязкой и раной, то здесь все стандартно: не мочить, не пачкать, не спать на прооперированной стороне лица.

О диете

До полного заживления раны рекомендуется полужидкая диета, исключающая кислые, острые блюда, приправы (они увеличивают слюноотделение), а также горячую и холодную пищу. Особенно важно это после удаления подъязычной и поднижнечелюстной слюнной железы. В первые дни после операции лучше готовить овощные нейтральные пюре: картофельное, кабачковое, морковное. Чуть позже разрешаются протертые супы, в которые можно добавить нежирное мясо, например куриную или индюшиную грудку. Полезны полужидкие каши на молоке: пшеничная, овсяная.

Жизнь после удаления подчелюстной слюнной железы или подъязычной опухоли заставит приобрести привычку полоскать рот после каждого приема пищи. Причем теплой водой или отварами трав — ромашки, тысячелистника или шалфея.

Даже после того как отступила болезнь, придется полностью отказаться от копченой, жирной, жареной пищи, сократить количество сахара. Пить не меньше 2-2,5 л жидкости в день малыми порциями. В рационе должны быть слюногонные продукты: лимон, клюква, пряные и острые приправы, еще нужно чаще жевать жвачку.

Обязательны тщательная гигиена ротовой полости, отказ от курения и алкоголя.

П. Н. Грибачева, хирург, кандидат медицинских наук



Лечебные упражнения

Если в ходе операции был задет лицевой нерв, у пациента может провиснуть уголок рта со стороны удаленной слюнной железы. Восстановиться помогут регулярные упражнения. Их придется делать несколько недель. Итак:

* поочередно раздувайте и втягивайте щеки;
* сделайте оскал, приподняв верхнюю или опустив нижнюю губу;
* растягивайте губы, как вы это делаете, улыбаясь;
* вытягивайте губы трубочкой, как будто свистите;
* зажмурьте глаз 10-15 раз;
* попеременно подмигните.

Зарядку начинают спустя 2 недели после операции. Комплекс упражнений выполняется несколько раз в день по 10-15 минут.

Пригодится

В ГОЛОВЕ шум? Смочите пальцы в пихтовом масле и помассируйте мочку того уха, в какой части головы шумит (звенит).

ОТ старческого склероза. Залейте 30 г измельченного корня девясила 0,5 л водки и настаивайте в темном месте 40 дней. Процедите и принимайте по 25 капель перед едой.

УКУСИЛА пчела? Смажьте место укуса свежим соком чеснока или сделайте повязку на ранку с чесночной кашицей.

ДЛЯ укрепления десен и отбеливания зубов наберите на щетку кашицу из раздавленных ягод земляники. Почистите ею зубы и помассируйте десны.

ЗУБ болит? Положите в ухо со стороны больного зуба кусочек корня подорожника и держите до исчезновения боли.

Для тех, кому за...

Почему не спится ночью старикам

Большинство людей преклонного возраста часто просыпаются ночью, а днем на них наваливается сонливость. После обеда хочется прилечь, поспать. Почему это происходит?

Дело в том, что к старости сон становится более чутким. Пожилые люди могут просыпаться от малейшего звука. Вдобавок скачет давление, сбивается с ритма сердце, появляются признаки удушья. Попробуй тут уснуть! Играет роль и то, что с возрастом люди больше времени проводят дома, чем на улице, и недостаток солнечного света плохо влияет на сон. В итоге пожилой человек ранним вечером ложится спать и просыпается через 7-8 часов. То есть в 3-4 утра начинается активная жизнь «на радость» семье или мучительное ожидание, пока проснутся домочадцы.

Исследования показали, что бороться с бессонницей в пожилом возрасте можно и нужно. Для этого регулярно гуляйте на свежем воздухе. Будьте активны в течение дня, делайте физкультуру, но не поздно вечером. Ограничьте дневной сон до 30 минут или обходитесь без него. Не пейте на ночь много жидкости и не переедайте. Не нервничайте по пустякам: стресс и беспокойство — первые враги сна. Постель должна быть удобной, а воздух в спальне — свежим и прохладным. Эти простые правила помогут избавиться от бессонницы и раннего пробуждения.

БОРОТЬСЯ С БЕССОННИЦЕЙ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ МОЖНО И НУЖНО. ДЛЯ ЭТОГО РЕГУЛЯРНО ГУЛЯЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.





АЛОКАЗИЮ ДАВНО ИСПОЛЬЗУЮТ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Как приготовить настойку. Срежьте старый лист с черешком, измельчите, залейте 0,5 л водки. Настаивайте неделю в темном месте, периодически встряхивая. Затем процедите и перелейте настойку в бутылку из темного стекла.

*** Болят суставы? А может, у вас невралгия?** Растирайте настойкой больное место на ночь, после чего обязательно утеплите его. Или измельчите лист, кашицу нанесите на компрессную бумагу и приложите к больному месту на 1,5-2 часа. Не забудьте утеплить.

*** При тромбофлебите.** Разбавьте настойку кипяченой водой (1:1) и легкими движениями втирайте в кожу по ходу воспаленных вен, двигаясь от ступни к колену. Процедуру делайте 2 раза в день, утром и вечером.

*** Разгулялся радикулит?** Измельчите один молодой лист алоказии вместе с черешком в кашицу и залейте 1/2 стакана растительного масла. Настаивайте в темном месте 14 дней. Процедите, отожмите сырье и храните в холодильнике. Масляным настоем растирайте больные места на ночь.

P. S. Когда готовите настойки, следите за тем, чтобы сок не попал на слизистые оболочки. А потом тщательно вымойте руки и инструменты.

Евдокия Ивановна Яценко, травница, Ростовская обл.

ВСЕ СНАДОБЬЯ ИЗ АЛОКАЗИИ ХРАНИТЕ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ С НАДПИСЬЮ «ЯДОВИТО».

Есть такая болезнь

Мононуклеоз: отёк гортани

Типичный мононуклеоз выглядит так: ангина, храп по ночам с затрудненным дыханием днем, увеличение печени, селезенки и лимфоузлов, изменения в крови. Отек гортани — один из его симптомов.

Какие органы поражаются

Протекает эта болезнь, как правило, в легких формах, а эти самые легкие формы трудно диагностировать. Особенность вируса — любовь к лимфоидной ткани. Что такое лимфоидная ткань и где она находится? Да почти везде! Лимфоузлы, миндалины, печень, селезенка. И все эти органы поражаются при мононуклеозе. Лимфатическая система — одно из важнейших звеньев системы иммунитета. Неудивительно, что ее поражение делает человека очень уязвимым к другим инфекциям. На фоне мононуклеоза подцепить другую болячку легко. Отсюда частота осложнений, вызванных уже не вирусами, а бактериями. Возможны и высоко вероятны ангина, отит, воспаление легких.

Дети в возрасте до двух лет не часто болеют мононуклеозом, а если все-таки болеют, то, как правило, легко. Излюбленные жертвы мононуклеоза — ребятишки старше 3-х лет и взрослые до 40.

Вирус выделяется во внешнюю среду со слюной больного. Заразиться легче всего при поцелуях или через игрушки, но можно и воздушно-капельным путем. Вирус не очень заразен, и заболевания почти никогда не носят характер эпидемий — все больше единичные случаи. У мальчиков эти «единичные случаи» почему-то встречаются чаще. Инкубационный период изменчив и во многом зависит от иммунитета зараженного: ориентировочно от 5 дней до 2 месяцев.

Симптомы мононуклеоза

Все зависит от того, какие органы поражает вирус. Увеличиваются все лимфоузлы — одни больше, другие меньше, но все. И больше всего шейные. В свою очередь также увеличиваются печень и селезенка. Появляется воспаление миндалин (ангина), отек аденоидной ткани (в носу). Это приводит к тому, что ребенок дышит ртом и начинает просто-таки жутко храпеть. Помимо этих конкретных мононуклеозных признаков, имеются и неспецифические: и температура повышается, и есть не хочется, и глотать больно, и вялость.

При отеке гортани рекомендуется глотать кубики льда. На область шеи кладут пузырь со льдом, а кому-то помогают и горячие ванны для ног.

Как установить диагноз

Помогает клинический анализ крови. Дело в том, что мононуклеозный вирус специфически изменяет кровь. В ней обнаруживаются атипичные клетки — мононуклеары, которых в норме нет. Типичный мононуклеоз выглядит так: ангина, храп по ночам с затрудненным дыханием днем, увеличение печени, селезенки и лимфоузлов, изменения в крови.

Осложнения мононуклеоза лечатся, как правило, антибиотиками. При этом удивительный факт, не имеющий точного объяснения: применение популярных антибиотиков ампициллина и амоксициллина при мононуклеозе в 95% случаев сопровождается появлением сыпи. Почему это происходит, никто толком не знает.

О лечении мононуклеоза

Оно чаще всего симптоматическое. Острый период заболевания длится в среднем 2-3 недели, и, как бы плохо ни было, все выздоравливают.

В очень тяжелых случаях назначают гормональные противовоспалительные препараты, но, как правило, дело до этого не доходит. А так все по стандартам вирусных инфекций — покой, диета, свежий воздух, обильное питье, витамины, полоскать горло, промывать нос, принимать парацетамол.

После болезни

После острого периода болезни, когда все основные симптомы исчезают, человек остается ослабленным — необходимо время для полного восстановления иммунитета. И детям, и взрослым 6-12 месяцев нельзя делать прививки и по возможности максимально ограничивать контакты с людьми. Противопоказано пребывание на солнце, да и вообще любые дальние поездки, в том числе на море, нежелательны.

P. S. Если после перенесенного мононуклеоза долго не восстанавливается нормальная кровь (не исчезают атипичные мононуклеары), пациент обязательно должен состоять на учете у гематолога.

И. В. Терентьев, терапевт, врач II категории



Умные мысли

■ ОДИНОЧЕСТВО — УДЕЛ СИЛЬНЫХ. СЛАБЫЕ ВСЕГДА ЖМУТСЯ К ТОЛПЕ.

■ ЛЮДИ ЧАСТО БЫВАЮТ БОЛЕЕ ОДИНОКИ СРЕДИ ЛЮДЕЙ, ЧЕМ В ТИШИ СВОЕГО ДОМА.

■ НИКОГДА НЕ ОБОРАЧИВАЙТЕСЬ НАЗАД. ТАМ ВСЕ БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ.

■ ЕСЛИ ТЫ ОДИН, ТО НЕ ПОТОМУ, ЧТО НИКОМУ НЕ НУЖЕН, А ПОТОМУ, ЧТО ТЕБЕ НЕ ВСЕ РАВНО, КТО РЯДОМ С ТОБОЙ.

Очень хорошее письмо

Прошлой зимой я сильно простудилась. Всё началось с кашля...

Я не обращала на него внимания, думала, что скоро пройдет. Но с каждым днем становилось все хуже. А закончилось тем, что я потеряла сознание прямо на работе. Мне поставили диагноз пневмония и выписали лекарства. Как только попала домой, сразу же начала лечиться таблетками и по рецепту, который достался мне от бабушки. Листья алоэ срезала и положила в холодное темное место на 10 дней. После этого растопила 1,3 кг меда, смешала со стаканом измельченных листьев алоэ. Залила двумя стаканами кипятка 150 г березовых почек и 50 г цветков липы. Подержала на маленьком огне 2 минуты, остудила, процедила и вылила в медовую смесь. Разлила по двум бутылкам. В каждую добавила по 100 г оливкового масла. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день, предварительно взболтав. Хранила в холодильнике. Лечилась так до полного выздоровления. Лекарство было вкусное, а главное, помогло. Уже на третий день после начала лечения почувствовала себя лучше.

И. Н. Скорнякова, Ростовская обл.

Доктор пастернак

■ **Нет аппетита?** Залейте 1 ст. ложку сухой травы (или 1 чайн. ложку измельченных корней) пастернака 2 стаканами воды, кипятите 10 минут. Настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды в течение недели, затем по 3/4 стакана еще неделю.

■ **При витилиго.** Смазывайте пораженные участки кожи 2-3 раза в день соком корней пастернака и подставляйте кожу под солнечные лучи. Или разотрите 2 ст. ложки цветков пастернака со 100 г растопленного нутряного свиного сала, томите на очень маленьком огне под крышкой час. Процедите и смазывайте кожу тонким слоем мази 2 раза в день.

■ **Обожглись?** Отварите 100 г корня пастернака. Остудите, перетрите в кашицу. Делайте повязки и меняйте несколько раз в день.

■ **Для укрепления иммунитета.** Добавьте в 30 мл сока пастернака 1/2 чайн. ложки сахара и держите на огне, постоянно помешивая, до загустения. Влейте 100 мл горячего молока, тщательно перемешайте. Это доза на один прием. Пейте 2 раза в день. Курс — 10 дней.

■ **Отхаркивающее и смягчающее средство при кашле.** Залейте 1 ст. ложку измельченного корнеплода 2 стаканами кипятка. Кипятите 10 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

■ **При стенокардии.** Смешайте сок пастернака, моркови и сироп шиповника (продается в аптеке) в пропорции 3:2:1. Принимайте смесь по 2 ст. ложки 4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2 недели. В год проводите 3-4 курса.

■ **Обезболивающее средство при ушибах, ссадинах и растяжениях.** Натрите корень пастернака. Обдайте крутым кипятком 3 ст. ложки полученной массы. Выложите ее на марлевую салфетку и приложите в виде компресса на больное место, закрепив повязкой.

■ **При импотенции.** Залейте 2 ст. ложки измельченного корня пастернака стаканом кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды.

■ **При малокровии.** Натрите на терке корень пастернака. Доведите до кипения 1 л молока и смешайте с 2 ст. ложками овощной кашицы. Укутайте посуду полотенцем и настаивайте 5 часов. Храните в холодном месте. Пейте по 50 мл перед едой в течение двух дней. Затем сделайте перерыв на 2 дня, после чего лечение повторите. Курс — месяц.

М. М. Токова, народный целитель, Республика Дагестан



12 ШАГОВ К МУЖСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

Это должен знать каждый мужчина!

Как Вы думаете, до какого возраста мужчина может сохранить свою мужскую силу? До 45 лет? До 55? Или до 80?! Думаете - до 80-ти — это преувеличение? Вы будете и правы, и неправы одновременно! По статистике простатит (в той или иной мере) наблюдается у 98 % российских мужчин старше 35–40 лет. Всего-то 40 лет! Но ведь это вовсе не предел от природы! Вот Гёте было уже 75 лет, когда его возлюбленной стала восемнадцатилетняя Ульрика фон Леветцов. Иван Иванович Краско, известный народный артист РФ, в 2015 году женился на Наталье Шевель, которая была на 60 лет младше его!



Но откуда такая разница? А всё дело в здоровье простаты! И сохранить его теперь возможно!

Специалисты-урологи полны оптимизма! Что за секрет они таят?! Ведь до сих пор полностью вылечить простатит не удавалось. А знаете отчего? Лечили простатит лекарствами от воспаления.

А средства не помогают. Почему? Всё просто - они переносятся кровью, а кровь-то до простаты и не доходит!

К счастью, наши медики создали особый медицинский урологический аппарат - «Эретон» и решили «неразрешимую» проблему!

«Эретон» - наше спасение!

У «Эретона» просто фантастическая эффективность лечения! Да ещё в домашних условиях! Он даёт возможность излечения:

- *хронического простатита (тазовые боли, учащённое мочеиспускание; эффективность 91,9 %!)*[1]
- *воспаление простаты*
- *аденомы предстательной железы*
- *эректильной дисфункции, в том числе психогенной! (эффективность 100 %!!!)*[1]
- *женского бесплодия трубного происхождения*

А Вы обратили внимание на эффективность лечения? Да это — СУПЕР СЕНСАЦИЯ!!! Это «бомба» под простатит! Это спасение для мужчин! Да и женщинам он будет очень полезен! Он может снимать воспаление при цистите и пиелонефрите и укрепляет мышцы тазового дна, что помогает при недержании. А значит, «Эретон» нужен всей семье!

Фантастические возможности «Эретона»!

Уже после первого применения «Эретон» снимает боль. И это не просто обезболивание — это начинается излечение!

Причём, «Эретоном» очень удобно и просто пользоваться. На процедуру тратится меньше 15 минут в день. Всего 10–12 дней и здоровье возвращается! А для закрепления результата необходимо только 3–4 курса!

Представляете, как здорово - Вы проводите процедуры дома, в спокойной обстановке, в удобное время, без лишних глаз. И затраченное время измеряется не часами, а минутами. К тому же, не надо платить большие деньги за неприятные и даже несколько унизительные процедуры у уролога.

К тому же, «Эретон» усиливая кровоснабжение простаты, улучшает и доставку туда лекарств. А значит, даёт возможность снизить их дозу. А вероятнее всего и вовсе отказаться от лекарств с их побочными действиями!

Почему такая невероятная эффективность?

Всё дело в сочетании воздействия на кровообращение в простате тремя терапевтическими факторами. Вот они:

☑ Импульсная электротерапия с особыми биполярными прямоугольными импульсами. Они невероятно усиливают кровоснабжение простаты. А выработка серотонина и эндорфина снимает боли и спазмы. Восстанавливается эрекция, проходят тревога и депрессия!

☑ Низкочастотная вибрация -осуществляет отличный массаж простаты и усиливает эрекцию.

☑ Магнитное поле - активирует кровь и лимфу, растворяя их сгустки. Улучшается питание клеток. Больные ткани восстанавливаются. Устраняются проблемы с мочеиспусканием.

К тому же, медики так подобрали взаимодействие этих факторов, что они усиливают действие друг друга! Общий эффект умножается, а не складывается!

Клинические испытания показали феноменальную эффективность в лечении простатита и аденомы простаты — 91,9 %!!! Вы только представьте — 9 человек из 10 могут выздороветь! А проблемы с эректильной дисфункцией (импотенцией) уменьшаются в 100% случаев![1]

На всероссийских конкурсах «Знак качества XXI века» «Эретон» завоевал Золотую и две Платиновых медали!

«Эретон» вернёт радость жизни!

Да! Это действительно так! «Эретону» уже благодарны тысячи мужчин! Появилась реальная возможность побороть кошмар мужчин — простатит! И не стоит откладывать заказ в «долгий ящик», ведь цены на всё растут. И стоит приобрести аппарат по старой цене, пока эта партия не закончилась!

И ещё Вам бонус - производитель настолько уверен в действенности лечения, что гарантирует возврат денег при отсутствии результата![2] А значит, нет никакого риска для Вас!

А представьте, как здорово чувствовать, что Вы снова здоровы! Стрессы? Проблемы на работе? Бытовые проблемы? Ерунда это! Вернув здоровье, силы и уверенность в себе, понимаешь, что все жизненные неурядицы — это преходящее! Жизнь прекрасна!

Нет ничего дороже здоровья! Не упустите свой шанс! И будьте здоровы!

АКЦИЯ!

До 28 апреля 2021 года при заказе аппарата «Эретон» Вы получаете гарантированный подарок[3]
Спешите, количество ограничено!



ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ «ЭРЕТОН»

8-800-777-84-90

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.
Консультация специалиста бесплатно!

433507, г.Димитровград, а/я 476, заказ Э-36
(в письме укажите ваш номер телефона)

Официальный интернет-магазин www.life7.ru

На приёме у хирурга-травматолога



Зацепился ногой за ступеньку...

Ушибы пальцев ног — самая распространенная травма, с которой люди обращаются к травматологам. Чаще всего это случается из-за неосторожности, когда человек случайно задевает тяжелый предмет или спотыкается о ступеньку. Кто-то умудряется удариться о мебель или споткнуться о домашнее животное. В гостях у «Айболита» врач высшей категории А. П. Толоконников.

Бедный, бедный пальчик...

Большие пальцы травмируются во время игры в футбол, при случайном или намеренном ударе о твердую поверхность. Перелом пальца на ноге можно получить при падении сверху тяжелого предмета. При этом сразу появляется острая боль, а через некоторое время палец краснеет и отекает. С такой травмой надо идти только к травматологу, и как можно скорее.

Три главных симптома

Боль. Это первый и главный признак перелома. Болевой синдром возникает также при ушибах и вывихах. Однако при переломе боль в пальце особенная — постоянная и пульсирующая, ночью невыносимая. Это верный повод отправиться в травмпункт.

Отек. При переломе пальца ноги вместе с болью появляется припухлость, другими словами — отек. В результате травмы нарушается целостность тканей организма, проницаемость сосудов и водно-солевой баланс. В итоге скапливается избыток жидкости, то есть появляется отек. А поскольку также повреждаются мелкие кровеносные сосуды, к отеку присоединяется гематома — синяк. Лучше не пытаться шевелить пальцем — отек и гематома могут увеличиться и распространиться на соседние ткани.

Деформация. Явный признак перелома пальца на ноге — его искривление. Пошевелить им невозможно, а попытка прикоснуться вызывает резкую боль.

Как оказать первую помощь при переломе?

Поскорее приложить к сломанному пальцу холодный компресс, например лед из морозилки, завернутый в полотенце. Это остановит внутреннее кровотечение и уменьшит воспаление. Желательно, чтобы нога находилась в приподнятом положении для уменьшения отека. Если боль нестерпимая, можно принять обезболивающее из домашней аптечки (анальгин, ибупрофен, «Темпалгин»). Соорудите лонгетку, используя картонку и бинт, и постарайтесь быстрее добраться до ближайшего травмпункта. Если перелом открытый, обработайте рану йодом, перекисью водорода и наложите чистую повязку.

Многие думают, что не обязательно обращаться к врачу с переломом пальца ноги, мол, он может сам зарасти. Действительно, кость может срастись сама, если речь идет о простом переломе. А что, если кость неправильно срастется? Тогда палец деформируется и не будет сгибаться. Это будет причинять боль при ношении любой обуви, а в будущем грозит артритом. Если же перелом осложненный, такое попустительство чревато воспалительным процессом и ампутацией.

Пальцы ног — несложная конструкция

Пальцы ног состоят из трубчатых костей. Каждый палец образован тремя фалангами, кроме большого, в котором их только две. Благодаря подвижным суставам и сухожилиям пальцы могут выполнять различные движения и помогать человеку во время ходьбы удерживать равновесие. Даже незначительные повреждения мягких и твердых тканей стопы выбивают человека из привычного ритма жизни. Возникают также микротравмы кровеносных сосудов. Это приводит к нарастанию отека и воспалительной реакции. Любая незначительная травма требует соответствующего лечения, иначе отек и боль будут нарастать. Нередко ушибы пальцев на ногах сопровождаются посинением и отслоением ногтевой пластины. В этом случае может потребоваться ее частичное или полное удаление.

Как понять: ушиб или перелом?

И в том, и в другом случае симптомы схожи: человек чувствует боль, которая не позволяет наступать на стопу, есть припухлость мягких тканей. Отличить перелом или трещину от ушиба может только квалифицированный специалист. Точный диагноз ставят на основании данных рентгена.

Лечение зависит от того, какой перелом

Бывают открытые и закрытые переломы, со смещением осколков и без, косые, поперечные, оскольчатые... Если это простой перелом без смещения, то универсальное средство — наложение лонгетки для кратковременной иммобилизации конечности. Через две недели на ногу можно будет наступать, через три — снять лонгетку. Раньше доктора могли рекомендовать тугое бинтование в течение нескольких недель, особенно это касалось травм среднего и безымянного пальцев. Жгутом соединяли травмированный палец с соседним, не травмированным, и крепко обвязывали их. Перебинтовывать раз в 3-4 дня. Но главное правило при лечении перелома пальца на ноге — пациенты не должны опираться на поврежденную ногу.

Большинство пациентов считают перелом пальца на ноге мелочью и пренебрегают ортопедическим режимом. В результате костные отломки не хотят срастаться, перелом становится несросшимся, лечение затягивается. Поэтому пациентам практичнее временно походить с лонгетом. Он не мешает радоваться жизни. Другие виды переломов пальца на ноге требуют более серьезного вмешательства — хирургической операции.

Как сегодня лечат сложные переломы пальцев ног

При оскольчатом переломе необходима фиксация отломков кости с помощью специальных спиц или пластин. Впоследствии их можно будет удалить, а при необходимости оставить. Однако всегда остается риск нагноительного процесса.

Спицами Киршнера в основном фиксируют мелкие кости и суставы. Фиксация может быть наружной (конец спицы возвышается над поверхностью) и внутренней (вся конструкция находится под кожей). С этой конструкцией, как правило, надо жить 4-6 недель после операции. Операция менее травматичная, чем установление пластин, и удалить спицы можно в любом травмпункте.

При переломе со смещением требуется соединить отломки костей. Это позволит придать пальцу анатомически правильную форму и восстановить функции конечности.

Что будет, если не лечиться?

Последствия могут быть опасны, даже если травма относительно легкая. Без медицинской помощи раны на коже, трещины и переломы костей могут провоцировать неподвижность сустава, его деформацию, формирование костной мозоли, далее — сепсис, вторичные инфекции. Особенно опасны травмы конечностей для пациентов, у которых нарушен обмен веществ, и диабетиков.

Сколько длится реабилитация?

Большинство неосложненных переломов пальцев заживают в течение 4-6 недель. Заживление сломанных костей после операции длится около 6-8 недель. Физиотерапевтические методы лечения ускоряют восстановление после травмы.

На каждый день

Как уберечься от травм в домашних условиях? Покупая мебель, обращайте внимание на ее выступающие части. Не устанавливайте мебель так, чтобы она стояла у вас на пути или в проходе. Желательно по дому ходить в тапочках, которые смогут смягчить удар. Они не должны быть узкими или не по размеру. Подошва не должна скользить. Будьте осторожны, поднимая тяжести, не уроните на ногу.

Что приложить к пяткам, если они в трещинах

Если трескаются пятки, надо 2 средних клубня сырого картофеля вымыть, измельчить на терке и полученную кашицу приложить на 2-3 часа к пяткам, закрепить и держать несколько часов. Потом снять компресс, поскоблить пятку и смазать маслом, настоянным на календуле и зверобое. А можно смешать по 3 ст. ложки рыбьего жира, сока репчатого лука и алоэ, добавить немного муки, замесить лепешку и приложить ее на ночь к пяткам. Утром снять и протереть пятки любым отваром трав.

А. И. Головина, Калужская обл.

Целебные ванны из трав

При ревматизме суставы все буквально выкручивает. Я успокаиваю боли так: смешиваю 5 ст. ложек высушенных измельченных листьев черной смородины, 2 ст. ложки корней сабельника и 3 ст. ложки корней окопника. Заливаю смесь 1 л кипятка, варю на маленьком огне 5 минут. Отвар настаиваю час, процеживаю и выливаю в наполненную теплой водой ванну. Добавляю полстакана морской соли, растворяю и принимаю ванну 20 минут. Боль уходит.

Варвара Петровна Шульгинова, Ярославская обл.

Берёзовый дёготь поможет

▪ **От лишая** пепел от березовых поленьев смешайте с березовым дегтем в пропорции 1:3. Смесь нанесите на лишай и оставьте на 2-3 часа, потом смойте теплой водой. Делайте процедуру раз в сутки. Курс лечения — неделя.

▪ **При бронхите** в стеклянную емкость налейте 2 л кипяченой воды, добавьте 100 г дегтя. Перемешивайте 7 минут деревянной ложкой. Настаивайте в темном месте под крышкой 3 суток, периодически взбалтывая. Снимите пену и перелейте жидкость (без осадка) в другую емкость. Пейте по 1-2 ст. ложки перед сном.

▪ **Часто воспаляются десны?** Утром и вечером окунайте во флакон с дегтем чистую кисточку и обрабатывайте ею стыки воспаленных десен с зубами, а также всю слизистую рта. Через несколько дней краснота, болезненность и зуд в деснах пройдут, они укрепятся и побледнеют, исчезнет кровоточивость.

Простудились?

ДОВЕДИТЕ до кипения 1,5 стакана воды, добавьте 2 ст. ложки настойки эвкалипта и 1/2 чайн. ложки соды. Подышите над паром 5 минут и лягте в постель.

ПОДНЯЛАСЬ температура? Смешайте 2 тертые картошки с 1 ст. ложкой яблочного уксуса. Нанесите на сложенную в несколько слоев марлю и приложите ко лбу. Через 2 часа замените кашицу на свежую.

ДЛЯ ингаляции в емкость с 1-1,5 л воды добавьте 2-3 капли одного из эфирных масел: кедра, лаванды, лимона, мяты, розмарина, эвкалипта, чайного дерева. Дышите парами через нос 5-10 минут. Глаза закройте.

ТОЛЬКО В НАШИХ МАШИНАХ ВМЕСТО РЕМНЯ БЕЗОПАСНОСТИ ИСПОЛЬЗУЮТ ТРИ ИКОНКИ.



Сам себе доктор

При упадке сил. Залейте 1 стакан овсяных хлопьев 5 стаканами воды. Варите на маленьком огне до тех пор, пока жидкость не уменьшится в 2 раза. Затем влейте туда 2 стакана молока, доведите до кипения и добавьте 4 чайн. ложки меда. Снова доведите до кипения, процедите. Отвар пейте теплым по 1 стакану 2-3 раза в день, а кашу ешьте на ужин.

Из почты «Айболита»

Холодный душ не помог стать богатым

Говорят, чтобы стать миллионером, нужно вставать в 6 утра и принимать холодный душ. Тогда будешь мыслить позитивно, и это обязательно сделает тебя решительнее, умнее и перспективнее...

Встаю каждый день в 6 утра. Принимаю холодный душ. Миллионером не стал. И не предвидится. Во время душа каждый день одна и та же мысль: «Брр, как холодно! Хоть бы не простудиться...»

Почему не стал миллионером? Ни в одной сфере не имею прорывной идеи, под которую можно создать выгодный бизнес. Не учился на Западе, чтобы козырять элитными дипломами и стать высокооплачиваемым топ-менеджером, юристом или экономистом. Не имел никогда здоровья и физических способностей, чтобы стать звездным профессиональным спортсменом. А у родителей не было денег, чтобы выучить чадо на стоматолога или хирурга...

Не хватило ума и таланта, чтобы писать песни, и, наверное, наглости и афоризма, чтобы стать модным раскрученным музыкантом. Не умею создавать финансовые пирамиды, играть на бирже, в карты на деньги, не умею предвидеть курсы валют и выигрышные номера в лотерею.

Слишком совестлив, чтобы быть посредником, риелтором, создать секту с членскими взносами, угадывать будущее или обучать в интернете чему-нибудь и писать об этом книги. Не состою ни в какой партии, не приближен к кругам, где что-то застраивают, пилят, отжимают, распределяют, воруют в особо крупных или дают на это законные документы. Словом, шансов никаких.

...Брр, как холодно! Хоть бы не простудиться...

Антон, Ростовская обл.



Советы психолога

ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ ВСЮ ЖИЗНЬ ПРИНОСЯТ СЕБЯ КОМУ-ТО В ЖЕРТВУ, СОЧУВСТВУЮТ, КАК ПРАВИЛО, ТЕ, КТО С НИМИ НЕ СТАЛКИВАЛСЯ.

Они живут тем, что страдают

Синдром жертвы присущ особам с мазохистским типом личности. Они живут тем, что страдают, и цель их жизни — причинять добро. Да-да, именно «причинять», то есть делать тебе добро, даже если ты этого не хочешь. И даже если оно тебе вовсе не нужно, его сделают и потом будут страдать от твоей черной неблагодарности.

Именно так себя жертвы и ведут. Их ключевые фразы: «Я всю жизнь тебе отдала, а ты не ценишь», «Я ни на минуту не присела, готовила, а ты есть не хочешь», «Я на себя ни копейки не потратила, тебе куртку купила...» Знакомые слова? Значит, жертва есть и в вашем окружении.

Все ради вас?.. Но это же плен

Вас окружают всеобъемлющей заботой. Вам к ногам кладут все. Ради вас отказываются от собственной жизни. И вы в бешенстве от этого. И еще испытываете вину за то, что не способны оценить, отблагодарить, отплатить добром за добро. Вас держат в «плену» любви и заботы. Но и это не все. Вас постоянно контролируют, вам внушают, что вы сами ни с чем не справитесь. Ваши личные границы нарушаются всегда и во всем — жертве необходимо как можно глубже проникнуть в вашу жизнь. Иначе как она сможет неустанно причинять вам добро? Если же вы пытаетесь вырваться из-под гнета этой ненужной сверхзаботы, жертва тут же покажет зубы, потому что это мазохист, в котором незримо присутствует садист и насильник. В ход идут всевозможные манипуляции. Вас осаждают звонками, сообщениями, призывами «встретиться и все объяснить». Обвиняют в жестокосердии, умирают от сердечных приступов и падают в обмороки. А общие знакомые сходят с ума от просьб жертвы донести до вас, как ей без вас невыносимо.

Вырваться из-под гнета ненужной сверхзаботы не так просто. Жертва будет умирать от сердечных приступов и падать в обмороки...

Как быть, если в вашем окружении есть такой человек?

И, возможно, не один? Научитесь строить «стеклянную» стену. Жертве, по сути, нужны ваши эмоции, и... не позитивные. Поэтому лучшее, что можно сделать, — максимально отстраняться. Не вестись на манипуляции и истерики. Спокойно отказываться от очередного «жертвоприношения». А если и принимать, то спокойно. Может быть, даже вежливо-равнодушно. Жертве очень быстро надоест вас осаждать, ведь она не получает эмоций и страданий. И зачем тогда стараться? Тот, кто научился отгораживаться от жертвы пуленепробиваемым «стеклом», спасен. Общение станет более вменяемым. И, скорее всего, жертва начнет искать нового «угнетателя».

И. С. Калугина, семейный психолог

Делюсь рецептом чудо-мази от отита. Лечение простое

Испытала на себе. Готовила так: смешала стакан растительного масла, кусочек воска со спичечную коробку и половину желтка сваренного вкрутую яйца. Сначала вылила в кастрюлю масло. Затем положила воск, поставила на маленький огонь и, дождавшись, когда масло закипит и воск растает, добавила желток, предварительно размяв его вилкой. Через несколько минут выключила огонь, дала мази остыть минут 15 и хорошенько все перемешала.

Лечение простое: надо скрутить ватку, обмакнуть один конец в мазь и вставить в больное ухо. Чудо-мазь вытянет весь гной. Для большего эффекта можно и само ухо смазать мазью. Перед применением ее надо слегка подогреть. Это же средство хорошо помогает при гайморите. Достаточно 2-3 раза с интервалом в час закапать растопленную мазь в нос, и почувствуете облегчение.

А при ангине эту мазь выложите на бинт и перевяжите горло. Повязки меняйте каждый час. Если начали лечиться с вечера, то к утру будете здоровы. Чудо-мазь поможет и при ожоге, чирьях, фурункулах или ячменях — просто нанесите ее на больное место.

Римма Григорьевна Лоншакова, Кемеровская обл.

Умные мысли

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ, ЕШЬТЕ ЧАСТО И ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ.

Кое-что новенькое

Зелёные линзы помогут в учёбе

В Бразилии и Франции теперь детям с дислексией советуют носить очки с зелеными линзами.

При этом заболевании ребятишкам сложно научиться читать и писать, но способность к обучению у них сохраняется. Такие очки уже пробовали применять для детей с аутизмом, страдающим синдромом дефицита внимания и гиперактивности. И у них повысилась усидчивость, улучшилась моторика рук и координация. Теперь же выяснилось, что при дислексии зеленые линзы помогают читать быстрее. Благодаря им ребенок лучше распознает буквы, составляет из них слова... А вот линзы других цветов такой способностью не обладают. Правда, для детей, у которых нет дислексии, зеленые линзы бесполезны. Ученые считают, что такие линзы усиливают активность коры головного мозга и снижают частоту нарушений зрительного восприятия.



ШЕРСТЯНЫЕ НОСКИ — ЭТО НАВЯЗАННЫЕ БАБУШКОЙ ЦЕННОСТИ.

Чтобы малыш спокойно спал

● Залейте 1 ст. ложку валерианы лекарственной стаканом кипятка. Кипятите 15 минут на маленьком огне. Дайте настояться, процедите. Давайте ребенку по 1 чайн. ложке 3 раза в день после еды (взрослым при бессоннице принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день).

● Измельченные плоды боярышника (100 г) залейте 500 мл воды. Кипятите под крышкой на маленьком огне полчаса. Охладите, процедите. Давайте детям в зависимости от возраста по 1 чайн. или десертной ложке раз в день после еды (взрослым — по 50-100 мл 3 раза в день после еды).

Такой случай

Глазки вытаращила и пошла...

Маша шести лет рассказывает:

— Сегодня на улице так мокро, в одном месте я даже остановилась и думала, как бы пройти и не утонуть.

— И какой способ придумала?

— Глазки вытаращила и пошла.

Виктория, Краснодар

Никуда наша мама не денется

Утром пошла в душ, закрылась в ванной. Слышу — под дверью плачет младшая дочка, хочет попасть ко мне. Муж ее успокаивает: «Дочурка, ну что ты плачешь? Никуда наша мама не денется. В сливное отверстие она не уберется, а вентиляционное я еще осенью заклеил».

Анна, Екатеринбург

Представляю, что ты вытворяла

Мама объясняет сыну: «Ты должен хорошо себя вести, потому что каждый раз, когда ты не слушаешься, у меня появляется новый седой волос». На что тот отвечает: «Представляю, что ты в детстве вытворяла, раз бабушка вся седая».

Николай, Калужская обл.

Не хватает комаров

Хотели пойти в поход, но не получилось. Тогда сын предложил сварить на ужин нашу походную кашу с тушенкой и нарезать походный салат. Когда сели за стол, сын включил запись шума моря. Сидим едим. Тут он глубокомысленно замечает: «Нет, не хватает самого главного — комаров».

Олег, Краснодарский край

■ У РЕБЕНКА ДИАТЕЗ? ДОБАВЬТЕ В ДЕТСКИЙ КРЕМ ПИХТОВОЕ МАСЛО (1 ЧАСТЬ МАСЛА НА 3 ЧАСТИ КРЕМА). НАНОСИТЕ НА ЗУДЯЩИЕ УЧАСТКИ КОЖИ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

■ У МАЛЫША РЕЖУТСЯ ЗУБКИ? ДАЙТЕ ЕМУ ПОЖЕВАТЬ КОРОЧКУ РЖАНОГО ХЛЕБА, НЕСЛАДКИЙ СУХАРИК, А ЛУЧШЕ МОРКОВЬ.

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Здоровье на ладошке

Если хотите, чтобы ваш ребенок хорошо разговаривал, быстро и легко учился, ловко выполнял любую, самую тонкую работу, с раннего возраста начинайте развивать его руки — пальцы и кисти. Известный педагог В. А. Сухомлинский сказал в свое время, что ум ребенка находится на кончиках его пальцев.

ЗАЧЕМ НУЖЕН МАССАЖ

Ладошку и пальчики ребенка можно назвать маленькой моделью детского организма. Известно, что каждый пальчик отвечает за нормальную работу сосудов и нервных окончаний определенного органа. Мизинчик — за сердечную деятельность, безымянный — за нервную систему и работу мочеполовой сферы. Средний палец — за стимуляцию печеночной деятельности, указательный — за работу пищеварительного тракта, а большой палец — за мозговую и легочную деятельность. Делая каждый день точечный массаж, вы воздействуете на биологически активные участки нервных корешков, тем самым улучшая работу органов. Детские неврологи советуют начинать массаж с ладоней, в центре которых расположена рефлекторная зона тонкого кишечника. Круговые движения пальцем по центру ладони стимулируют органы пищеварения ребенка.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВ

Игры с пальчиками развивают мозг, стимулируют речь, творческие способности, фантазию малыша. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела. Они улучшают произношение многих звуков. В общем, чем лучше работают пальцы и вся кисть, тем лучше ребенок говорит. Такие упражнения важно делать детям дошкольного возраста для подготовки к школе и школьникам в связи с большой нагрузкой на кисти во время письма. Сначала разберитесь с каждым упражнением сами.

«Петушок». Сцепите ладони в замок. Левой рукой нажмите на тыльную сторону правой. Нужно разгибать ладонь, имитируя гребень петушка.

«Дорожка». Большой палец одной руки положите ногтем вниз на большой палец другой руки, чтобы получились две ступеньки. Дальше все пальцы своими кончиками поочередно кладите друг на друга, имитируя ходьбу по дорожке.

«Стоножка». Пальчики поставьте на край стола и, перебирая ими, «перебегите» к другому краю стола.

«Слоник». Указательный и безымянный пальцы, большой и мизинец — это ноги слона. Средний палец вытяните как хобот. Слон должен медленно идти, поочередно ступая каждой ногой.

«Фонарики». Сожмите кулак. Выпрямите ладонь и раздвиньте пальцы, сжимайте и разжимайте их.

«Тесто». Имитируйте руками процесс замешивания теста. Упражнение направлено на разработку кисти.

В. С. Давыдова, логопед-дефектолог

У ребёнка конъюнктивит

Можно ли идти в садик?

Все зависит от разновидности конъюнктивита.

Всего их четыре: бактериальный, вирусный, аллергический и раздражающий. Последний возникает, когда в глаза попадает раздражитель, например ребенок в песочнице потер глаза — появилось раздражение. Аллергический конъюнктивит — реакция на аллергены, например шерсть домашних животных. В этих двух случаях ребенок спокойно может посещать детский сад. А вот вирусный и бактериальный конъюнктивит заразны, особенно первый. Определить, какой именно конъюнктивит у вашего ребенка, может только педиатр.

В. К. Варенникова, педиатр, врач I категории

В доме подросток

Что делать, если ребёнок грубит

Причем в ответ на любой, даже самый невинный вопрос типа: «Обедать будешь?» Что делать?

Если ребенок провоцирует на агрессию, на самом деле это внутреннее послание: «Я думаю, что ты меня не любишь». Поддаваться на провокацию означает признать: «Да, ты плохой, я тебя не люблю». Чтобы стать ближе, на колкости отвечайте: «Я тебя очень люблю, дорогой сын (дочь), но готова продолжать разговор, когда ты сменишь тон».

Если ребенок злится на вас, это не говорит о том, что вы плохой родитель или что он плохой ребенок. Злость, возникающая у подростка, помогает ему отделиться, повзрослеть, стать более самостоятельным.

Женские проблемы

Процедуры, которых боится сам гинеколог

Многие заболевания протекают бессимптомно, и выявить их можно только при осмотре. Чем раньше поставлен диагноз, тем больше вероятность вылечить любой недуг. Поэтому бояться похода к гинекологу не надо, но к некоторым процедурам стоит быть готовыми.

1 **Интимная пластика.** Многие считают, что интимную пластику делают с эстетической целью, но это не совсем так. Помимо эстетики, женщины вынуждены делать ее по показаниям: дискомфорт при ношении белья, болезненные ощущения при интимной близости, занятиях спортом... Интимная пластика решает проблемы сросшихся малых половых губ, деформации и изменения их формы после родов. Это серьезное хирургическое вмешательство, которое должен проводить профессионал. Также у процедуры есть противопоказания: беременность, диабет, онкологические и венерические заболевания, воспаления органов малого таза. Процедура делается под местным или общим наркозом, а вот обрабатывать раны, терпеть длительный процесс заживления все равно придется, как ни крути.

Перед тем как решиться на такую операцию, нужно найти опытного пластического хирурга. При непрофессиональном выполнении операции есть вероятность, что малые половые губы могут полностью или частично отсутствовать. То есть защитная функция половых органов будет разрушена, а это приведет к воспалениям или микротрещинкам.

2 **Биопсия шейки матки.** Во время процедуры берут ткань влагалищной части шейки для гистологического исследования. Это помогает подтвердить предварительный диагноз, определить прогноз заболевания и начать правильное лечение. Первостепенная цель биопсии — диагностика предраковых и злокачественных заболеваний шейки матки.

Шейка матки не имеет нервных окончаний, и биопсия проходит безболезненно. А вот несоблюдение рекомендаций может привести к серьезному кровотечению. Нельзя поднимать более 3 кг, посещать бани и сауны, принимать горячие ванны. Нужно исключить половые контакты на 14 дней.

3 **Исследование проходимости маточных труб — гистеросальпингография (ГСГ).** Показания к процедуре — чаще всего выявление причин бесплодия. Бывает двух видов — рентгеновская и эхогистеросальпингоскопия. При рентгеновском методе используют контраст (йодосодержащие препараты «Урографин», «Ультравист»...), который вводят порциями и делают несколько рентгеновских снимков. Метод достаточно болезненный, также имеется облучение в незначительной дозе, возможна аллергическая реакция на контраст. Поэтому сейчас все чаще используют эхо-ГСГ. Во время процедуры применяют УЗИ-аппарат, а в полость матки вводят физиологический раствор. Оба метода проводят в первую фазу менструального цикла. Помимо того, что сама процедура болезненная, в течение 1-2 дней могут сохраняться неприятные ощущения в нижних отделах живота, появляться незначительные кровянистые выделения. Сейчас процедуру делают под общим наркозом, так что неприятных ощущений можно избежать, но после нее нужно дать организму восстановиться и несколько недель избегать половой близости.

4 **Удаление папиллом и родинок со слизистой.** Папилломы и родинки — это доброкачественные образования, которые могут возникать и в интимной зоне. Только родинка (невус) — это пигментное пятнышко, от которого нужно избавиться, если оно начинает беспокоить (например, воспаляться). А папиллома — нарост, вызванный одноименным вирусом, который также передается половым путем. Контрацептивы не всегда способны защитить от ВПЧ (вируса папилломы человека). Чем раньше вы начнете лечение и удаление папиллом, тем лучше.

Один из менее болезненных способов избавления от родинок и папиллом — лазерный метод. Удаление проводится под местной анестезией с минимальной кровопотерей. Лазер практически не оставляет следов на коже. Но сам процесс удаления независимо от способа очень неприятный. Уколы в интимную зону болезненные, что уж говорить о том, что заживление длится месяц. В это время можно забыть про спорт, бассейн, секс. Любые соприкосновения с бельем провоцируют неприятные болезненные ощущения. Но это нужно перетерпеть, потому что папилломы могут перерождаться, да и сам вирус нужно лечить обязательно.

И. С. Березина, гинеколог, врач высшей категории

Намотай на ус

НИКАКУЮ БОЛЬ, КРОМЕ НЕБОЛЬШОГО ДИСКОМФОРТА В ПЕРВЫЕ ДНИ МЕСЯЧНЫХ, НЕЛЬЗЯ СЧИТАТЬ НОРМОЙ. ЗАЧАСТУЮ БОЛЬ — СИМПТОМ ВОСПАЛЕНИЯ.

Знаете ли вы, что...

Ковид снижает либидо

Коронавирус может стать причиной того, что мужчина теряет интерес к сексу. По данным нового исследования, COVID-19 истощает тестостерон и ослабляет иммунитет. Турецкие ученые проанализировали уровни полового гормона у 200 мужчин с положительным результатом на COVID-19 и выяснили, что более чем у половины из них не вырабатывалось достаточное количество тестостерона. Причем чем тяжелее протекала болезнь, тем ниже был уровень тестостерона. Помимо того, что тестостерон важен для мужского здоровья, он также помогает регулировать иммунные реакции, включая борьбу с вирусными инфекциями.

Ожирение может стать причиной рака

У женщин, имеющих избыточный вес, заметно выше риск получить диагноз рак матки. При ожирении уровень эстрогенов вырастает за счет того, что эти гормоны производятся из липидов — жиров, содержащихся в жировой ткани. При высокой степени ожирения выработка эстрогенов происходит вне яичников. По данным исследований, избыточная масса в 15-25 кг увеличивает риск развития рака эндометрия в три раза, избыточный вес более 30 кг приводит к десятикратному росту риска. Но и это не единственная опасность. Избыточный вес также становится причиной невынашивания беременности, внематочной беременности или даже бесплодия.

Бабушкины рецепты

Воспалились придатки?

Смешайте в равных количествах измельченные веточки ивы и шишки ольхи. Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка и держите на маленьком огне 5 минут. Настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2-3 недели. Такой отвар не рекомендуется пить тем, кто страдает хроническими запорами.

Простатит лечится семечками

Пропустите через мясорубку по отдельности по 1 кг очищенных грецких орехов и семечек подсолнечника. Разложите в отдельные банки, закройте и храните в холодильнике. Утром смешайте по 1 ст. ложке орехов и семечек, добавьте натертую среднюю луковицу. Смесь съедайте ежедневно утром натощак, пока не закончатся орехи и семечки.

Прикинь на себя

Какой должна быть сперма?

РАСПИРАЕТ ВЕСЬ ТАЗ

После переохлаждения заработал хронический простатит. Боли возникают редко и неожиданно: ноет поясница или яички и постоянный дискомфорт после полового акта. Чувство, как будто распирает весь таз. Думал, у меня воспалилась простата, но УЗИ этого не показывает. Также беспокоят рези в уретре после мочеиспускания и покраснение возле самой уретры. Что делать дальше и как справиться с болями?

Магомед, Дагестан

Найдите хорошего уролога. Если однажды простатит был, то он остается на всю жизнь. Однако его обострения можно уменьшить. Для этого требуются длительные курсы лечения у уролога — не менее 3-4 месяцев. Сюда входят свечи, физиотерапия, массаж простаты.

ЖИДКАЯ ИЛИ ГУСТАЯ?

У моего первого мужа сперма была жидкая, как вода. А у нынешнего — густая, как гель. От чего это зависит и как влияет на оплодотворение?

Антонина, письмо с сайта

Сперма состоит из сперматозоидов и сока простаты — среды их обитания. Консистенция спермы у каждого мужчины может быть разной. Это сильно зависит от сексуальной активности. При длительном воздержании сперма сгущается, при интенсивной половой жизни — разжижается. Играет роль и состояние предстательной железы. На оплодотворение консистенция спермы практически не влияет.

На приёме у уролога

НА ГОЛОВКЕ ПОЯВИЛИСЬ ПРЫЩИКИ

Недавно заметил, что у основания головки полового члена появились маленькие белые прыщики. Подскажите, что это и опасно ли?

Антон, Екатеринбург

Предположительно, это гландулярные железы. Они есть у многих мужчин, и это считается нормой. Но то, что вы обратили на них внимание, подозрительно. Возможно, они увеличились. Такое бывает при воспалении головки члена крайней плоти (в этом случае железы увеличиваются). И еще такое происходит, когда появляются кондиломы полового члена.

М. С. Дюмин, врач уролог-андролог

Кто приютит?

Ответ один – ждите расселения

Мне 63 года, 50 лет из которых прожила в городе, но уже 10 лет живу в селе. Дом у меня 8-квартирный, правда, жилых всего две. Летом еще можно жить, но зимой... Дом стоит без ремонта 55 лет. Обращалась в администрацию, просила хоть комнату предоставить — безуспешно. И в газету местную писала, и депутат приезжал. Один ответ — ждите расселения в 2025 году. Предложили поехать в интернат. Прожила там месяц — не могу, мне туда еще рано. Может, кто из читателей предложит пожить? А может, кто-то нуждается в уходе (у меня опыт 6 лет) или просто посочувствует. Я инвалид III группы, хожу с тростью. Хорошая собеседница, со мной не будет скучно.

Ольга Петровна,
ул. Советская, 8, кв. 7,
с. Святозеро, Пряжинский р-н,
Карелия, 186122,
тел. 8-953-546-48-22



Прошу помощи

У меня слабый мочевой пузырь...

Причина неизвестна, видимо, такая физиология. От гимнастики и таблеток толку нет. Если чихаю, быстро бегу, то вытекает немного мочи. Каждый день приходится использовать прокладки-ежедневки потолще. Знаю, что есть специальные урологические, но пока обхожусь без них. Еще надеюсь, что от этой проблемы можно избавиться. Если кому-то удалось это сделать, поделитесь, пожалуйста, как?

Ольга, Азов

Каждый поход в туалет был хуже, чем роды

Когда это случилось со мной, я даже не поверила. Но оказалось, геморрой во время беременности причиняет проблемы многим. Все потому, что ребенок давит на внутренние органы.

В самом начале появилась маленькая шишечка, не доставлявшая болезненных ощущений. Гинеколог, которая вела беременность, направила к проктологу. Тот посмотрел и сказал, что «там почти ничего нет, само рассосется». Выписал гепариновую мазь, свечи «Натальсид» и отправил домой. На 28-й неделе у меня начались проблемы с кишечником, которые не прекращались до конца беременности. Постоянно болел и тянул живот, кишечник плохо работал, появились запоры. Наружу выпало несколько узлов, не давал покоя сильный зуд. Ничего не помогало. Пробовала разные мази: гепариновую, «Постеризан», «Троксевазин», пантенол. Только мазь Флеминга на несколько минут приятно охлаждала и давала облегчение.

После родов стало невыносимо. Каждый поход в туалет был хуже, чем сами роды. Первые радостные дни материнства провела в слезах. Даже сидеть не могу. Делать операцию боюсь, да и малыша как оставить? Очень прошу советов у читателей.

Анна, Хабаровский край

Стоит ли принимать гормоны во время климакса?

Меня интересует такой вопрос: обязательно ли принимать гормоны при наступлении климакса? Или они нужны только при серьезных проблемах? Из моих подруг и приятельниц примерно моего возраста (мне 47 лет) никто не принимает гормоны, только если есть проблемы с щитовидкой. Одна моя близкая подруга столкнулась с ранним климаксом в 38 лет и была к этому не готова, особенно морально. Обратилась к гинекологу, ей с помощью гормонов восстановили цикл и отсрочили наступление климакса. Но буквально через год страшный удар — рак. Сейчас все относительно нормально — уже 5 лет стойкая ремиссия. Но стоило ли оно того? Может, пусть все будет так, как должно быть? Или гормоны действительно помогают лучше выглядеть и чувствовать себя?

Зинаида, Шахты

Не даёт покоя слизь в пищеводе

Мне уже несколько месяцев не дает покоя слизь в пищеводе. Пока сплю, все нормально. Но утром, после того как встану, она просто выматывает меня часа два. Сначала появляется ощущение, что горло пересохло. Потом начинает размокать, появляется дискомфорт. При этом постоянно кажется, что вот-вот задохнусь. Потом вроде рассасывается, но весь день потихоньку мешает, хочется откашляться.

Ходил к разным специалистам со своей проблемой. Лор говорит, что все из-за искривления носовой перегородки. Гастроэнтеролог уверен, что это вызвано проблемами с желудочно-кишечным трактом (они реально есть — эзофагит, рефлюкс). Посоветовал не ложиться сразу после еды плюс принимать «Алмагель», не употреблять жирную пищу. Но это мало помогает. Слизь постоянно донимает меня. Все время переживаю из-за покашливания, ведь рядом люди. По утрам час-полтора уходит на то, что торчу в ванной и пытаюсь разогнать эту слизь.

Еще когда пью, например, лимонад, то он сразу в горле превращается в какую-то вязкую субстанцию. И со многими другими напитками и продуктами происходит то же самое.

Последний раз фиброгастродуоденоскопию делал 3 года назад. Трубка не вошла, и ее вынули обратно всю в крови. Могло это стать причиной моей нынешней проблемы? Так как примерно с тех пор все и началось.

Очень прошу откликнуться читателей, которые сталкивались с такой проблемой и смогли от нее избавиться. Ну или хотя бы уменьшить симптомы.

Сергей Иванович,
Вологодская обл.

Просто наблюдать узлы — это правильно?

У моей мамы на УЗИ обнаружили 4 узла на щитовидной железе. Два — меньше сантиметра, два — 1,1 см и 1,2 см. Эндокринолог назначила анализы на гормоны щитовидной железы. Они оказались в норме. Больше обследований не проводили, и врач никаких препаратов не назначила, даже йод. Просто сказала, что узлы не очень большие и через полгода нужно будет снова прийти на прием, сделать УЗИ и повторно сдать анализ на гормоны. То есть только наблюдать, не будет ли изменений в худшую сторону. Насколько это правильно? Может, стоит обратиться к другому эндокринологу? Или это нормальная практика в такой ситуации? Если кто-то знает народные рецепты, которые помогут уменьшить эти узлы, поделитесь, пожалуйста.

Галина, Киров

Хочу избавиться от папиллом, да не знаю как...

Кто-нибудь удалял крупные папилломы? Хочу избавиться, да не знаю как. Хотелось бы еще проверить, нормальные они или нет. Узнавала в онкодиспансере — доброкачественные там даже платно не удаляют. Показываться надо их онкологу. Но чтобы туда попасть на консультацию, надо семь кругов ада пройти. В общем, как действовать, подскажите. Дерматолог смотрела, предложила прижечь, но так папилломы не проверить...

Амина, Чувашия

Ещё та проблема / Помогите разобраться

Сонный паралич – мой ночной кошмар

У меня было три случая сонного паралича. Но в первый раз я даже не знала, что это такое, и никогда не слышала о подобном.

Как обычно, вечером пыталась заснуть, на следующий день надо было идти на работу. На кухне муж сидел с друзьями, и то и дело просыпалась. В очередной раз проснувшись, почувствовала, что сзади по одеялу ходит кот, и шаги у него такие тяжелые... А мы только недавно завели котенка — совсем крошечного. Не мог он с такой силой наступать. Стало страшно. Попыталась повернуться и посмотреть, но в то же время одолевала жуткая паника. Сложно описать это чувство, оно полностью сковывает, затуманивает мысли. При этом еще и не можешь пошевелиться, хотя понимаешь, что не спишь. Я слышала разговор на кухне, глаза были открыты, вроде даже моргала, но пошевелиться не могла. Когда все-таки встала, на кровати, естественно, никакого кота не было.

Во второй раз сонный паралич был совсем короткий. Проснулась ночью и вижу человека, идущего ко мне. Когда он увидел, что у меня открыты глаза, резко развернулся и пошел обратно. Как только смогла поднять руку, чтобы потянуться к нему, человек растворился. Все длилось пару секунд, но жуткое чувство паники осталось до самого утра. Хотя я не разглядела лицо, четко помнила уходящую спину. Она мелькала перед глазами, стоило только моргнуть. Чувство паники было точно таким же, как и в случае с котом. Его ни с чем не перепутаешь.

После этого раза нашла, наконец, в интернете научное объяснение всему происходящему. Прочитала несколько похожих историй, узнала, что у таких случаев есть название — сонный паралич. Так что в третий раз я уже была подготовлена и, пока все происходило, постоянно прокручивала у себя в голове, что «это все мой мозг, это сонный паралич, это не понастоящему». Правда, это меня не спасло от жуткого чувства паники и даже не сделало приступ короче.

Итак, о третьем случае. Я просыпаюсь и четко осознаю, что сзади к кровати подхожу я. Плюхаюсь на нее рядом с собой, но закрываю лицо одеялом. Лежу и понимаю, что вот тут я, только руку протяни, но лица не видно, а так хочется посмотреть, как выгляжу. И вдруг именно это я, а не я, которая лежу и хочу на себя посмотреть. А рука предательски не может просто взять и одернуть одеяло. Глаза открыты, моргаю, понимаю, что это сонный паралич, но рука все равно не двигается и все равно жуткая паника, сердце бешено колотится — как будто его слышу. В ушах, в голове сильно пульсирует. Когда удалось встать, вторая я пропала.

Самое жуткое, что эта паника не проходит так же резко, вместе с галлюцинациями, а спадает постепенно, примерно в течение получаса. Ты просто ходишь, занимаешься обычными делами, но с чувством страха. Теперь живу и боюсь, что это снова случится со мной. Может, есть среди читателей «Айболита» такие, кто знаком с сонным параличом? Откуда он берется? О чем это говорит? Можно ли как-то его контролировать?

Евгения,
Набережные Челны

К читателям

В редакции все чаще раздаются звонки из разных регионов — Крыма, Красноярского края, Новосибирской, Тюменской областей — от читателей, которые оформили подписку на 2021 год, но еще не получили ни одного номера. Работники почты объясняют все тем, что газета не выходит. Это неправда. Газета «Айболит» выходит регулярно, 2 раза в месяц, не пропуская ни одного номера. И отправляется во все регионы тоже регулярно. А вот почему газета не доходит до читателей, это уже вопрос к почте. Нужно написать заявление начальнику почтового отделения, где вы оформили подписку, с претензией. Найти пропавшие номера — задача работников почты. Если найти их не получится, требуйте возврата денег.

Редакция «Айболита»

Спешим помочь

ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ РАЗВАЛИНОЙ МОЖНО И В 20 ЛЕТ

Для Елены Степановны из Калужской обл., автора письма «Вокруг полно 50-летних, которые из поликлиник не вылезают. Не хочу быть такой» («Айболит» №3 за 2021 г.).

У меня была коллега, которая не работала, а прислушивалась к себе: «Ой, что-то булькнуло в животе, надо записаться к врачу», «Ой, пальчик хрустнул, пойду запишусь к хирургу», «Ой, что-то нога зачесалась. А вдруг грибок?»... И так пять дней в неделю, с девяти до шести. Две недели посидит на больничном, неделю поработает и все прислушивается... Пока ее не уволили. И хорошо, а то мы бы все свихнулись. Так что, я считаю, чувствовать себя развалиной можно и в 20, и в 30 лет.

Людмила, Липецк

Для гипертоников

Залейте 1 ст. ложку травы звездчатки стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

СХЕМУ ЛЕЧЕНИЯ Я ВЫУЧИЛА НАИЗУСТЬ

Для Ольги из Саратовской обл., автора письма «После насморка начинается отек гортани» («Айболит» №23 за 2020 г.).

У сына отеки гортани начались в 1,5 года, когда он пошел в садик. Сейчас даже не вспомню, сколько их было. Отек 0-I степени можно лечить дома, но если пошло дальше, надо немедленно ехать в больницу. Мы обходились домашним лечением. Схему я выучила наизусть: антигистаминный препарат, мочегонное и гормон. Помню, по ночам делала уколы сыну. Плюс надо дышать «Беродуалом», «Нафтизином» (через рот), а в более тяжелых случаях — «Пульмикортом» (гормональный препарат, нам его назначил аллерголог). Еще в квартире должен быть влажный воздух. На батареи я вешала мокрые полотенца, ставила тазы с водой. Последний раз отек у сына был лет в пять (сейчас ему 10). Но все равно, как только начинает кашлять, без «Беродуала» не обойтись. Врачи пугали, что может перейти в астму, но все обошлось. А вообще-то это страшная штука. Когда сын болел, я по ночам не спала, боялась, что начнет задыхаться.

Мария, Челябинская обл.

УЖЕ ГОД ХОЖУ БЕЗ ПАЛОЧКИ

Для О. С. Порфирьева из Костромской обл., автора письма «Не могу избавиться от болей в коленях» («Айболит» №5 за 2020 г.).

Год назад у меня тоже болели колени. Ходила с костылем, потом лежала в больнице. Хирург назначил укол в правое колено. Боли не прошли, ходить не могла. В итоге колено свое вылечила сама. Прочитала в «Айболите» о таблетках «Артелар» и пропила их. Очень хорошо помогает холодец. Можно просто растворить желатин в теплой воде и пить. Еще желательно принимать «Пиаскледин 300». Все эти лекарства мне назначил врач. Они хорошо помогли, и уже год хожу без палочки, езжу в город. Можно на ночь втирать в колено «Вольтарен». Можно и днем, но надо лечь под одеяло, чтобы не простыть. Сейчас, если колено начинает побаливать, мажу «Вольтареном» и пью эти таблетки. Желаю вам здоровья!

О. Ким, Волгоградская обл.

Весь участок в порядок привели, а спина ни меня, ни мужа больше не беспокоила

Для Веры из Краснодарского края, автора письма «Свекор сначала наработается, а потом жалуется» («Айболит» №5 за 2021 г.).

Из-за эпидемии всю весну просидели с мужем дома. Мы — люди пожилые, поэтому боялись заразиться. В начале лета все-таки решили на дачу поехать. Но после зимы дел там было невпроворот. Нужно и листья прошлогодние собрать, и газон покосить, и грядки вскопать! В общем, к вечеру мы так наработались, что разогнуться уже толком не могли. Полезли в аптечку за всякими мазями для спины и суставов, а оказалось, половина лекарств просрочена. В аптеку уже поздно ехать было. И тут я вспомнила, как моя мама дома разогревающие мази готовила. Взяла я немного меда, добавила чуть-чуть водки и стала этой смесью растирать спину мужу, а он — мне. После того как появилось ощущение тепла, мед мы смыли и сделали компрессы из теплой картошки. Картошку нужно сварить, растолочь в пюре, чуть-чуть остудить, завернуть в марлю и приложить к больному месту. Сверху положить целлофановую пленку и укутаться теплым шарфом. Держать компресс надо, пока не остынет, а потом лечь в постель и укрыться одеялом.

К утру нам с мужем полегчало. Но впредь мы решили умнее быть. Перед тем как начать работать, обязательно разогреваем мышцы. Делаем несколько боковых наклонов, неглубоких приседаний, махов ногами. Грядки полем только на коленях, а не стоя или сидя на стульчике, и, конечно же, не забываем про перерывы в работе. Через каждые полчаса — 10-минутный отдых. А если работа тяжелая, то отдыхать нужно еще чаще. Мы даже будильник в телефоне заводим, чтобы переменку не пропустить.

Так вот, за неделю дачной жизни мы весь участок в порядок привели, а спина ни меня, ни мужа больше не беспокоила!

Анастасия Николаевна, Волгоградская обл.



Болит голова?



ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЛЕБЕДЫ СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1-2 СТ. ЛОЖКИ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 15-20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Вы молодая, здоровая и не думаете, что ждёт впереди. А попадётся вам такая же невестка?

Для Натальи из Тюменской обл., автора письма «Дом пропах кисло-лекарственным запахом» («Айболит» №10 за 2020 г.).

Да-а-а, хорошо же расписала невестка родителей мужа. А где уважение, забота к старым людям? Они ведь воспитали сына для вас. Вы пишете: «Они не моются, редко переодеваются, болеют...» Да у них уже сил нет, чтобы ухаживать за собой. А вы молодая, здоровая и не думаете, что ждет впереди. А попадется вам такая же невестка — невнимательная, незаботливая? А если бы это были ваши родители, вы так же обливали бы их грязью на весь белый свет? Вам что, трудно предложить им помощь — помыть, переодеть? Представляю, как вы с ними разговариваете. Сколько им осталось жить, одному богу известно. А где сын? Его воспитали эти старики.

Меня очень задело это письмо. Я сама прошла через такой же ад. В 1982 году приняла в нашу семью невестку с ребенком. Она у нас была только Марина, Мариночка. И что делала эта Мариночка? Мне в лицо тыкала пальцем: «Ты, ты, ты...» Да мне в жизни никто не тыкал. А сколько раз говорила: «Собирай манатки и уходи!» Мне идти было некуда из-за сложных жизненных обстоятельств. Невестка меня ненавидела и сына подзуживала, а он ее слушался, боялся перечить. Да ради бога, живите, мне всего лишь покой нужен. Я жила у них в подвале. А после тыканья мне внутренний голос сказал: «Надо уходить!» Спасибо добрым людям и старшему сыну. Они устроили меня в дом престарелых. Вот где я увидела уход, заботу, уважение к нам, старым людям.

Валентина, Германия



Для Т. Г. Нестеровой из Ростовской обл., автора письма «Гланды не дают житья» («Айболит» №26 за 2020 г.)

Я тоже страдала фарингитом два года. Болезнь возобновлялась, как только переставала пить антибиотики. А помогло мне такое лечение. Купила в аптеке настойку прополиса на спирту, она стоит недорого. На 1/3 стакана воды надо 40 капель прополиса. Этим раствором полоскала горло. Первое полоскание лучше выплюнуть, а остальные можно проглатывать. Делала процедуру как можно чаще, до 5-8 раз в день! Сухой воздух в доме недопустим, поэтому купила сразу увлажнитель воздуха и добавляла в него несколько капель настойки прополиса или эвкалипта. Также пила прополис с молоком. Добавляла 70 г прополиса в литр молока, ставила на водяную баню и варила 10 минут. Остужала и пила по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Хранила средство в холодильнике, подогревала перед приемом. Вам еще нужно в хорошей лаборатории сдать мазки из зева и носа. Есть фарингит и от вредных вдыхаемых частиц в воздухе. Нужно точно установить причину вашей болезни.

М. И. Казачкова, Волгоград



Пригодится

■ ВЕТРЕНИЦА ЛЕСНАЯ ПОМОГАЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЯТОЧНЫХ ШПОР. ПРОПИТАЙТЕ ВАТКУ СОКОМ РАСТЕНИЯ И ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К ШПОРЕ НА 30 МИНУТ.

■ ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С СИЛЬНЫМ КАШЛЕМ, ЗАЛЕЙТЕ КИПЯТКОМ ЦВЕТЫ И ЛИСТЬЯ КРОКУСА (1 ЧАЙН. ЛОЖКА НА СТАКАН ВОДЫ). ВАРИТЕ 10-15 МИНУТ, ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО САХАРА. ПРИНИМАЙТЕ ОТВАР 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Для тех, у кого проблемы с пищеварением

Большая тройка



Для Лидии Васильевны Романовой из Нижнего Ломова, Пензенской обл., автора письма «Навалилось все разом: и желудок, и желчный, и поджелудочная…» («Айболит» №4 за 2021 г.), и не только.

У пожилых людей часто возникают проблемы сразу с тремя органами, которые отвечают за пищеварение, — желудком, поджелудочной и желчным пузырем. В таких случаях никакие таблетки не помогут, если не соблюдать строгую диету.

И полезное может быть вредным

Чтобы лечение было успешным, нужно четко знать, какая еда полезная, а какая вредная. Но даже полезные продукты могут стать опасными, если их неправильно готовить. Например, яичный омлет, приготовленный на пару, есть можно. А вот яйца, сваренные вкрутую, категорически запрещены. Запеченное куриное мясо — провокатор обострения панкреатита или гастрита. В то время как куриный бульон целебен для воспаленных органов желудочно-кишечного тракта. Что касается способов приготовления еды, под запретом жарка, копчение и вяление. Лучше всего подходят варка, тушение, приготовление на пару, в мультиварке или в духовке. Первый бульон с мяса и рыбы нужно сливать и готовить блюдо на втором бульоне.

Что должно быть на столе

Мучные изделия: вчерашний хлеб (желательно цельнозерновой, ржаной, пшеничный), домашние сухари, сушки, галетное печенье, хлебцы. Во время ремиссии можно есть лапшу и спагетти.

Крупы: рисовая, гречневая, овсяная, манная.

Овощи и зелень: картофель, тыква, свекла, морковь, баклажаны, кабачки. Каждый день можно добавлять по 1 ст. ложке измельченного сельдерея, петрушки и укропа.

Рыба: нежирные сорта (мякоть) — хек, треска, судак.

Из морепродуктов полезна морская капуста.

Мясные блюда: разрешены бульоны, паровые котлеты и тефтели из курицы, кролика, индейки, нежирной телятины.

Кисломолочные продукты: кефир, обезжиренный творог, сыр, но только при нормальной или пониженной кислотности желудка. Во время ремиссии разрешается выпить немного кипяченого молока.

Яйца: омлет на пару из куриных и перепелиных яиц.

Масло: рафинированное подсолнечное, оливковое, льняное, тыквенное. Во время стабильной ремиссии — сливочное (не больше 30 г в сутки).

Фрукты: бананы, запеченные яблоки.

Продукты пчеловодства: мед, прополис, маточное пчелиное молочко.

Специи: кунжут, фенхель, тмин, куркума, гвоздика.

Напитки: отвары трав или шиповника, боржоми, некрепкий черный чай, домашние кисели.

Какие продукты под запретом

* Любые копчености, консервы, маринады, острые и кислые блюда;

* жирные сорта рыбы, мяса, сыров, грибы;

> ДИЕТА СНИМАЕТ НАГРУЗКУ С ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ТЕМ САМЫМ БЫСТРЕЕ ИЗБАВЛЯЕТ ОТ СИМПТОМОВ ОСТРОГО ВОСПАЛЕНИЯ: РЕЗКОЙ БОЛИ, ДИАРЕИ, ТОШНОТЫ, ВЗДУТИЯ

* сладкая и сдобная выпечка, орехи и семечки;

* кофе, алкоголь, газированные напитки.

Под запретом бобовые — они вызывают вздутие и отрыжку. Опасна белокочанная капуста — ее кислота провоцирует изжогу. То же самое относится к щавелю, шпинату, редису, листовому салату. На столе не должно быть хрена, чеснока и лука, в том числе и зеленого.

Во время ремиссии разрешается небольшое количество соли, лучше всего йодированной. Подсаливать блюда нужно в конце готовки.

После приступа нужно поголодать

При обострении диета должна быть особенно строгой. После приступа нужно поголодать минимум день, пока не утихнет боль и тошнота. А еще для того, чтобы не развились отеки и некрозы.

Когда признаки острого воспаления утихнут, в меню вводят целебные отвары, легкие бульоны и черные сухари. На 3-5-й день уже можно употреблять все разрешенные продукты. Но блюда добавляются в рацион постепенно, по одному новому ингредиенту в день. При этом нужно внимательно наблюдать за любыми изменениями в симптомах.

Вслед за бульонами и отварами в меню возвращают овощные супы-пюре и каши (сначала без масла). Потом отваренное белое мясо и кисломолочные продукты. И если новых признаков воспаления нет, меню можно разнообразить фруктами, зеленью и разрешенными специями.

Примерное меню на 3 дня

Первый день

Завтрак: манная каша, сваренная на воде, кусочек вчерашнего хлеба с медом, чай. Легкий перекус: овощной салат, вода негазированная. Обед: куриный бульон с рисовой лапшой, тефтели из крольчатины или индюшатины с овощами, ягодный морс или кисель. Полдник: стакан кефира. Ужин: творожная запеканка, приготовленная в мультиварке, отвар подорожника.

Второй день

Завтрак: яичный омлет на пару. Легкий перекус: печеное яблоко с медом. Обед: суп-пюре из кабачков. Полдник: стакан киселя. Ужин: запеканка из рыбы и картофеля.

Третий день

Завтрак: сырники из мультиварки. Легкий перекус: кефир с галетным печеньем. Обед: суп-пюре морковный с черными сухарями. Полдник: печеное яблоко. Ужин: тыквенное пюре.

С. М. Теплов, гастроэнтеролог, врач высшей категории

P. S. Такая диета подходит и тем людям, у которых кроме проблем с желудком, поджелудочной железой и желчным еще и больная печень.

Намотай на ус

● В меню при лечении проблем желудочно-кишечного тракта должно быть много теплых напитков. Обычный черный чай (некрепкий и чуть подслащенный медом) очень хорош в комплексном обеде, завтраке или ужине. Но часто его пить нельзя.

● Разнообразие и огромную пользу в рацион вносят травяные отвары — подорожника, зверобоя, тысячелистника, шиповника. Природные лекарства успокаивают воспаленные ткани, способствуют их восстановлению. А также стимулируют нормальную работу желудка и выравнивают кислотно-щелочной баланс.

На каждый день

Садишься обедать — прочти

Эти правила нужно соблюдать обязательно.

* Порции еды должны быть маленькими (до 150 грамм).

* Лучше есть часто, но мало, не нагружая долгой работой органы пищеварения. Самое правильное — перейти на 5-разовое питание (завтрак — 2-й завтрак — обед — полдник — ужин).

* Все продукты во время приготовления нужно измельчать и тщательно пережевывать во время еды.

* Еда не должна быть холодной. Все блюда и напитки лучше усваиваются в теплом виде.

* Продукты не должны быть сухими, жесткими, с острыми углами. Сухари или сушки нужно размачивать в бульоне или чае.

* Питаться нужно строго по часам. Желудок, привыкая к режиму, заранее начинает выделять сок для лучшего усвоения продуктов.

* Последний прием пищи — за 2 часа до сна. Нужно дать время желудку и кишечнику приостановить работу и хорошо отдохнуть за ночь. Врачи не рекомендуют также нагружать организм сразу же после пробуждения или перекусывать на ходу. Есть нужно спокойно и медленно.

Рецепты блюд — полезных и вкусных

Бульон с фрикадельками

2 л мясного бульона, 300 г куриного филе, 2 ст. ложки перловой крупы, 100 г капусты, зелень.

Перловую крупу замочите в холодной воде на 3 часа. Не сливая воду, пропустите вместе с мясом и капустой через мясорубку дважды. Массу тщательно вымешайте, посолите и разделите на небольшие шарики. Сварите фрикадельки в бульоне и подавайте с зеленью.

Судак, запеченный с картофелем

По 600 г филе судака и картофеля, 1 ст. ложка молотых сухарей, 60 мл оливкового масла, 600 мл белого соуса, петрушка, укроп, перец черный молотый.

Рыбу положите в форму, посыпьте перцем, солью. Обложите ломтиками сырого картофеля, полностью закрывая рыбу. Полейте соусом, посыпьте сухарями, сбрызните маслом. Запекайте 15-20 минут. Подавайте, посыпав зеленью.

Творожно-овсяная запеканка

Овсяные хлопья измельчите в кофемолке. В обезжиренный творог добавьте немного меда и смешайте с овсяной мукой. На 400 г творога берут стакан овсяных хлопьев. Выложите в форму и выпекайте 10 минут в духовке. Готовое блюдо можно присыпать кунжутом или корицей.

Обедаем дома

Жюльен на сковороде с курицей

400 г куриного филе, луковица, 200 г шампиньонов, 250 мл сливок 35%, 150 г сыра, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Филе мелко нарежьте, обжарьте на масле до полуготовности. Добавьте мелко нарезанный лук и жарьте до прозрачности. Всыпьте нарезанные грибы и готовьте, пока из них полностью не испарится жидкость. Посолите, поперчите, добавьте сливки, прогрейте. Сверху посыпьте натертым сыром. Накройте крышкой и держите на огне, пока сыр не расплавится. Перед подачей украсьте зеленью.



Салат «Букет тюльпанов»

15 штук помидоров (сливок), пучок зеленого лука, 150 г майонеза, 200 г сыра, 240 г крабовых палочек, 3-4 зубчика чеснока.

Надрежьте помидоры крест-накрест. Аккуратно удалите серединку с помощью чайной ложки. Нарежьте крабовые палочки. Натрите сыр на мелкой терке. Смешайте сыр, крабовые палочки, чеснок, пропущенный через пресс, и майонез. Начините помидоры приготовленной смесью. Сделайте стебли из зеленого лука. Чтобы листочки получились максимально похожими на настоящие, луковые перья с одной стороны разрежьте и разогните.



Печенье «Сладкий сон»

200 г маргарина, 2 сладких творожных сырка, 2 сырых желтка, 2 стакана муки, 3 ст. ложки сахара для обсыпки, 1/2 чайн. ложки соды.

Мягкий маргарин разотрите с желтками до однородной массы. Добавьте сырки, соду и муку. Быстро замесите мягкое тесто, уберите на 30 минут в холодильник. Противень застелите пергаментной бумагой, смажьте растительным маслом. Тесто раскатайте в пласт толщиной 4-5 мм. Вырежьте фигурки и перенесите их на противень. Печенье обсыпьте сахаром и выпекайте в разогретой до 200-210°C духовке до легкого подрумянивания.

В нашей семье любят маринованную редиску

Для ее приготовления понадобится пучок редиски, зубчик чеснока, кусочек имбиря, зеленый лук, перчик чили, по 2 ст. ложки кунжутного масла и винного уксуса, соль и сахар по вкусу. Редиску режу на четвертинки, солю. Мелко нарезаю чеснок, чили, имбирь. Добавляю сахар. Нарезаю лук, вливаю винный уксус и кунжутное масло. Перемешиваю редиску с маринадом. Перекладываю все в банку и ставлю в холодильник на несколько часов или на ночь.

Оксана, Краснодарский край

Ароматный уксус

Такой уксус — отличная добавка в салаты или маринады. Понадобится 300 мл столового 9%-го уксуса, 2-3 веточки розмарина, 1 перчик чили. В кувшинчик наливаю уксус, добавляю розмарин и чили. Плотно укупориваю пробкой и оставляю настаиваться в темном месте 10-14 дней. Уксус можно ароматизировать корочками лимона, лайма, базиликом или другими травами.

Людмила, Воронежская обл.

В доме малыш

Рыбное филе с овощами в рукаве

2 филе рыбы, морковь, помидор, болгарский перец, луковица, сок из половины лимона, 1 ст. ложка сметаны.

В лимонный сок добавьте соль, перец. Положите филе, порезанное на кусочки, и оставьте на 15 минут. Овощи порежьте кубиками, смешайте со сметаной. Рыбу вместе с овощами выложите в рукав. Запекайте полчаса при 180°C.

Салат из трески

200 г трески, огурец, 100 г листьев салата, 50 г сельдерея, 2 помидора, 2 яблока, морковь, лимонный сок и оливковое масло для заправки.

Огурец и помидоры почистите и порежьте на полукружочки. Морковь и яблоки помойте, почистите и нарежьте соломкой. Треску сварите до готовности, порежьте кубиками. Листья салата нарвите руками, выложите в салатницу. Добавьте овощи, яблоки и рыбу. Заправьте оливковым маслом и лимонным соком. Сверху посыпьте нарубленным сельдереем.

Черемша в любом блюде хороша!

С грибами в томатном соусе

50 г черемши, 300 г шампиньонов, луковица, 1-2 ст. ложки томатной пасты, 150 мл воды (бульона), соль, перец, пара веточек укропа, 1 ст. ложка подсолнечного масла.

Разогрейте масло, обжарьте в нем нарезанный полукольцами лук до мягкости. Добавьте нарезанные пластинками грибы. Готовьте минут пять. Добавьте крупно нарезанную черемшу, перемешайте. Сразу же влейте разведенную в воде или бульоне томатную пасту. Тушите на слабом огне 5 минут. Посолите, поперчите, добавьте нарубленный укроп, перемешайте. Накройте и оставьте на 10-15 минут настояться.

Сало с черемшой

250 г соленого сала, 100 г черемши, петрушка, 1 чайн. ложка белого винного уксуса, соль, перец, пара веточек розмарина.

Нарежьте сало кусочками, поместите в блендер. Добавьте нарезанную черемшу, петрушку, розмарин, уксус. Можно добавить острый соус, например табаско. Измельчите все до однородного состояния. Переложите пасту в удобную емкость или используйте сразу же после приготовления.

Пару дней такая закуска может храниться в холодильнике. Ее используют для приготовления бутербродов или подают к горячей картошке.

По-корейски с морковью

50 г черемши, морковь, 3 ст. ложки растительного масла, 1-2 ст. ложки белого винного уксуса, 1 ст. ложка приправы для корейской моркови, соль, перец, 1 чайн. ложка сахара (по желанию).

Положите черемшу в глубокую миску, залейте кипятком, оставьте на 5 минут. Откиньте на дуршлаг. Смешайте черемшу, натертую соломкой морковь, приправу, соль, перец, сахар. Влейте масло и уксус, перемешайте. Оставьте закуску мариноваться 30-60 минут, время от времени перемешивайте. Перед подачей слейте лишний маринад.

Кулинарные хитрости

● Обычно бананы быстро чернеют, но это можно предотвратить. Оберните хвостики бананов фольгой в несколько слоев. Так плоды останутся свежими 3-5 дней.

● Чтобы быстро почистить кальмаров, положите их сначала в горячую воду, а затем сразу же переложите в ледяную. Так шкурка с кальмара сойдет чулком легко и просто.

● Куриное филе будет нежным и с румяной корочкой, если смазать его сметаной, а во время приготовления поливать растительным маслом, в котором оно обжаривается.

На скорую руку

Ленивая овсянка с бананом

Делают ее с вечера, чтобы утром не тратить время на готовку. Понадобится 180 мл молока, банан, 60 г овсяных хлопьев, 1 ст. ложка какао, 1 чайн. ложка меда. Насыпьте хлопья в банку. Добавьте какао, мед, влейте молоко. Перемешайте. Банан очистите и нарежьте тонкими кружочками. Добавьте в банку с овсянкой, перемешайте. Закройте крышкой и поставьте в холодильник.

Жареные луковые бутерброды с петрушкой

Подготовьте 3 кусочка хлеба, луковицу, яйцо, 1 ст. ложку муки, соль, перец, петрушку. Яйцо перемешайте с мукой, солью, перцем и измельченным луком. Намажьте смесью ломтики хлеба, обжарьте на масле до румянца с двух сторон. Начинайте выкладывать бутерброды на сковороду луком вниз. Украсьте бутерброды петрушкой.

Такая история

Любовь даётся только раз

Хочу поделиться историей, которая кому-то покажется наивной, кому-то — выдуманной. Но это реальная история жизни, судьбы и любви двух людей.

Они встретились, когда у каждого за плечами был небольшой жизненный опыт. Встретились и сразу поняли, что связаны нитью. Они подходили друг другу как две сложные детали пазла. Сергей Иванович и Елена шли по жизни вместе больше 10 лет — молодые, красивые и счастливые. Но их счастье лопнуло как мыльный пузырь. В один из осенних дней у Елены подтвердился диагноз рак. Она умерла, не дожив до лета.

Что делать? Как жить дальше? На эти вопросы Сергей не находил ответа. Это постоянно ноющая от боли душа, крик раненого сердца. Это чернота во всем: нет радуги, нет розового рассвета, нет голубого неба...

Прошла неделя, месяц, год. Буйно цветет сирень, ее запах проникает в дом через открытое окно. Лучи солнца согрели дом и душу Сергея. И в какой-то момент он понял, что жизнь — это характер. Нужно быть стойким и выносливым. Нужно жить во что бы то ни стало. Надо жить! И сегодня он в последний раз принесет букет сирени на могилу Елены. Принесет и попрощается. Он решил уехать в Кострому, в родительский дом.

Семья заменяет все. Поэтому, прежде чем ее завести, стоит подумать, что важнее: все или семья.

...Зима в этом году выдалась холодная и ветреная. Деревянный дом на окраине села стоит весь в снегу. В русской печи потрескивают дрова. И как-то по-особому пахнет хвоей. На столе в вазе стоят две розы в отблесках огня. Сегодня день свадьбы Елены и Сергея. А за окном завывает ветер. И метель заносит все следы, как будто уносит воспоминания и прибавляет морщин и седины.

Сергею уже больше 60 лет. Седой, угрюмый, с суровым взглядом. Но он не один, у него есть верный друг — пес Тайфун. Они уже много лет вместе везде — и на рыбалке, и на охоте. Вместе собирают грибы, ягоды, молча сидят на берегу озера. Сидят, и каждый думает о своем. И вдруг мокрый собачий нос утыкается в щеку хозяина, и взгляд Сергея оттаивает. Он улыбается, и глаза его наполняются добротой. А Тайфун виновато виляет своим коротким хвостом. Они очень нужны друг другу! А это тоже счастье, когда тебя ждут, когда тебя понимают и любят!

P. S. Сергей Иванович всю свою жизнь любит только одну женщину и все эти годы хранит о ней память. Настоящая любовь дается человеку только раз.

Анастасия,
Ставропольский край



■ САМОЕ СЛОЖНОЕ С УТРА — ЭТО ПЕРЕТЕРПЕТЬ ПЯТЬ БУДИЛЬНИКОВ, А ПОТОМ СПОКОЙНО СПАТЬ ДАЛЬШЕ.

■ SMS ОТ ВОСПИТАННОГО МУЖА: «МАТОМ ТЕБЯ ПРОШУ, ИДИ ДОМОЙ!»

■ ЕСЛИ ЖЕНА УШЛА ОТ ВАС К СОСЕДУ, НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ: ТЕПЕРЬ ВЫ — СОСЕД.

Мы ради них мучаемся: аэробика, голодания. А они на самом деле так и норовят под сдобненький бочок подкатиться

Недавно в соседнюю квартиру въехали новые жильцы — муж и жена.

Она — высокая блондинка, фигура вроде ничего, но полная, точнее, пышнотелая. Попа приличная, грудь — пятый размер. Муж называет ее «моя сдобненькая». Оказалось, женаты они уже 10 лет. Ему 32, а ей — 39. Он ей сам пирожные приносит. Я решила, что ничего мужик в современной красоте не понимает, зациклился на своей «бомбе». Решила его соблазнить (узнала, что жена в отъезде). Обольстительно оделась, духи, макияж. Девчонки-подружки одобрили: девушка с обложки. Вечером прихожу к нему, звоню, открывает. «Вы знаете, у меня пропала любимая кошечка. Вы не поможете мне ее поискать?» — «Вы знаете, — сказал он с полуулыбкой, — поисками кошечки я предпочитаю заниматься со своей женой». Даже не пофлиртовал. Мужлан! Это была пощечина не только мне, а всем нашим представлениям о женской обольстительности. После этого случая стала замечать, что все мужики расплываются в улыбке, когда здороваются с «бомбой».

Кто придумал эти стандарты женской красоты, все эти 90-60-90? Мужчины! Мы ради них мучаемся: шейпинг, аэробика, голодания, а они на самом деле так и норовят под сдобненький бочок подкатиться.

Елена,
Иркутская обл.

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Осторожно, женоненавистник!

Да, он рядом и вроде бы любит. Но почему с ним так тяжело? Почему всегда чувствуешь себя виноватой? Из-за того, что часок поболтала с подругой, забыла погладить рубашку... Просто из-за того, что живешь, дышишь... Да потому, что связала жизнь с женоненавистником.

Это не значит, что он ненавидит женщин. Нет, зачастую он мил, обаятелен, галантен. Беда в том, что такой мужчина не умеет и не хочет видеть в женщине личность. Если на большинство этих вопросов вы ответите «да», возможно, ваш мужчина именно такой.

1. Он контролирует вашу жизнь и поведение?
2. Он не считается с вашим мнением, чувствами?
3. Вы ходите на цыпочках, боясь вывести его из себя?
4. Часто чувствуете себя неподходящей для него парой?
5. Он большой ревнивец и собственник?
6. Он обвиняет вас во всех своих неудачах?
7. Ради него вам пришлось оставить важные для вас увлечения или работу?

Почему же мы, даже если видим все недостатки женоненавистников, продолжаем их любить и боимся потерять?

■ Нас согревает надежда, что муж в конце концов изменится. Ведь порой он, обливаясь слезами, просит прощение за свое поведение. Правда, через день становится прежним.

■ Из-за страхов нищеты, одиночества и, наконец, страха потери любви.

■ У женоненавистника есть еще одна тактика удерживания женщины. Например, заставить ее поверить, что во всем плохом, что происходит между ними, виновата она одна. И женщина клюет на это, думая, что он ведет себя так, лишь желая помочь ей «стать хорошей».

■ «Без меня он пропадет», — говорит женщина, искренне считая, что так оно и будет. А он, заметив ее слабинку, начинает ловко манипулировать ее чувствами: бросается на колени, осыпает цветами. Но как только она немного оттает, снова входит в роль капризного и жестокого ребенка.

Откуда берутся женоненавистники? Возможно, в его семье отец унижал мать или до вас у него был неудачный роман... Причин много, и вы вряд ли докопаетесь до самой глубины. А вот о себе подумать надо. Стоит ли постоянное унижение тех редких счастливых минут, которые он вам дарит? Может, стоит попробовать дать тирану отпор?

М. Н. Скворцова,
семейный психолог

Про бабу Лену и козу Лену

Мой прадед Федор терпеть не мог свою соседку тетю Лену. Та казалась ему никчемной бабкой — мелкая, вертлявая, а еще вреднющих гусей разводит.

Может, бабка Лена что-то нашептывала своим гусям, но те постоянно шипели на деда, а, догнав на тропинке, еще и щипали почем зря. Противостояние двух стариков дошло до того, что они бранились каждый день, и полколхоза ожидало этих вечерних представлений. Дед по части ругани был виртуоз, но бабка Лена легко затыкала его за пояс.

Однажды дед не вышел на вечернюю прогулку на лавке. Бабка извелась, выжидая своего обидчика, и с досады даже стукнула калиткой так, что та покосилась. Не появился Федор и на следующий день. Бабка Лена не отходила от окошка, ожидая, когда на улице появится долговязая фигура соседа. Не было деда и в субботу. Бабка Лена с лица спала.

А в воскресенье, сияя новыми резиновыми сапогами, Федор вывел на прогулку молоденькую козочку. Соседка, уже и не чаявшая увидеть Федора, сменила гнев на милость: «Что, Федор, уезжал куда?» — «Да, ездил козу покупать. Хорошую взял, Ленкой назвал. Пошли, Ленка, пошли», — дед потянул козочку за веревку.

Бабка Лена оторопела от такого хамства. А на следующий день своего гусака стала звать Федором, и вся деревня еще несколько лет слушала, как бабка ругает птицу «плешивым Федькой», а дед отчитывает «дармоедку Ленку», которая снова нацепляла репьев на выгуле, а молока не дала.

Ольга Н., Туапсе





Цифры и факты о соседях

■ ТОЛЬКО ТРИ ЧЕТВЕРТИ РОССИЯН, ЖИВУЩИХ В МНОГОКВАРТИРНЫХ ДОМАХ, ЗНАЮТ СВОИХ СОСЕДЕЙ ПО ЛЕСТНИЧНОЙ КЛЕТКЕ.

■ ПОЧТИ ПОЛОВИНА ЗНАКОМЫ СО ВСЕМИ СОСЕДЯМИ ПО ПОДЪЕЗДУ.

■ БОЛЬШЕ ПОЛОВИНЫ ЖИТЕЛЕЙ МНОГОЭТАЖЕК ПЕРИОДИЧЕСКИ ПОМОГАЮТ СВОИМ СОСЕДЯМ.

■ 79% ВЛАДЕЛЬЦЕВ КВАРТИР ДОВЕРЯЮТ БЛИЖАЙШИМ СОСЕДЯМ, А 34% ПРОВОДЯТ ВМЕСТЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ.

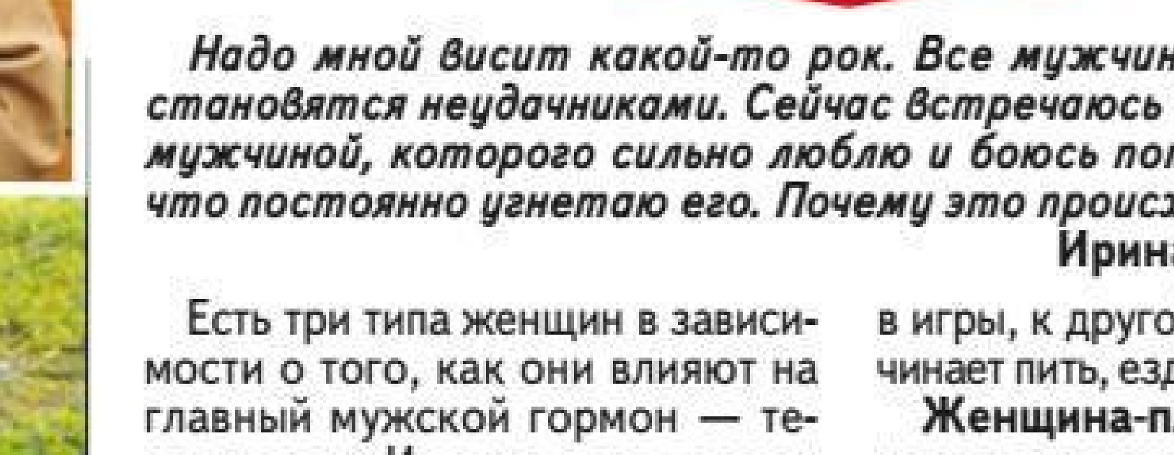


Что не так?

На приёме у психолога

Надо мной висит какой-то рок. Все мужчины рядом со мной становятся неудачниками. Сейчас встречаюсь с замечательным мужчиной, которого сильно люблю и боюсь потерять. Но вижу, что постоянно угнетаю его. Почему это происходит?

Ирина, Самарская обл.



Есть три типа женщин в зависимости от того, как они влияют на главный мужской гормон — тестостерон. Именно этот гормон отвечает за главные мужские качества — активность, целеустремленность, желание преуспеть.

Женщина-ноль. Это «никакая» женщина. Что есть она, что ее нет — в жизни мужчины ничего не меняется. Она «уравновешивает» мужской тестостерон, не играя в жизни мужа особой роли.

Женщина-минус. Может быть привлекательной, красивой, стройной, интересной, умной и ухоженной. Но именно с ней у мужчины наступает черная полоса в жизни. Причем даже если он будет прикладывать много усилий для повышения благосостояния, карьерного роста, результат будет получать минимальный или вообще нулевой. И все потому, что спутница жизни «убивает» тестостерон. Снижает его своим настроением, своей энергетикой. В итоге супруг начинает болеть или уходит в игры, к другой женщине или начинает пить, ездить на рыбалку.

Женщина-плюс. Та самая, что из солдата может сделать генерала. А еще это женщина, понимающая и принимающая мужчину таким, каков он есть, участвующая в его жизни. Всегда, в любых ситуациях умеющая психологически держать удар. Способна доверять мужчине, поддержать разговор, всесторонне развита. Она готова слушать и слышать мужчину, красиво подсказывать ему, что и как нужно сделать. Умеет выглядеть и вести себя так, чтобы вызывать уважение к себе как к женщине, а не как к бухгалтеру, секретарше. Способна делать любому мужчине комплименты, причем искренне и без фальши. И главное — она женственная, позволяет мужчине проявлять себя по-мужски.

Если отношения почему-то не очень складываются, возможно, стоит начать менять себя. Это легче, чем пытаться изменить мужчину.

С. Л. Дагаева, семейный психолог

Как там, у них?

● У коренных жителей Мадагаскара временный развод берется, если муж уезжает в длительную командировку, а когда возвращается, происходит торжественное возобновление брака. Любопытно, что ни один из супругов не должен интересоваться тем, что происходило во время разлуки.

● В Малайе жены запросто отсылают ленивых и бестолковых муженьков обратно под крылышко маме. Раз в неделю мужа можно позвать для выполнения супружеских обязанностей.

● На индонезийском острове Ява для получения развода супругам необходимо посадить пять деревьев. Только после этого яванцам дают 100 дней для того, чтобы убедиться, что жена не беременна, а желание развестись у супругов осталось неизменным.



Нежеланный ребёнок...

В ОДНОМ ИЗ НОМЕРОВ «АЙБОЛИТА» ПРОЧИТАЛА ПИСЬМО НАТАЛЬИ «ВСЯ ЖИЗНЬ НА ГРАНИ БЕЗУМИЯ» И ПОДУМАЛА, ЧТО БЫВАЕТ ЕЩЕ ХУЖЕ...

Что повлияло на мою мамочку? Может, репрессии, «дело врачей», которые выпали на ее жизнь. Мама не любила обращаться к врачам. Вот пример: братик случайно выпил керосин — принял за чай. Мамочка скорую не вызвала, стала промывать желудок сама. А разве ребенок может выпить хотя бы пол-литра воды?

Еще случай. Я уже выросла, получала профессию, приехала домой на каникулы. И что вижу? Ужас! Детки бегают по комнате отекшие, опухшие. Оказалось, нефрит. Спрашиваю, почему не в больнице? Ответа так и не получила...

Родился братик, одно яичко у него не опустилось на положенное место. Операцию нужно делать до 7 лет, потом уже поздно. Конечно же, операцию не делали. Что это? Неосознанное вредительство?

В молодости я ездила в Среднюю Азию, дома рассказывала о распространенной там трахоме. Мама через 25 лет после моей поездки ставит себе диагноз трахома. А заразительницей назначает меня. Я вызвала окулиста — у мамы все оказалось нормально. Врач посоветовал вызвать для нее психиатра.

Всегда старалась дать маме лучшее, а она... Сделала паровые котлеты, но мама не стала их есть. Пять дней они простояли в холодильнике. Потом я узнала, что она других детей предупредила, чтобы не ели котлеты, мол, они отравленные. Всех настраивала против меня. А я никогда ей не противоречила.

«Переболела» мама не только трахомой. Когда узнавала о карантинах по поводу сибирской язвы, чумы, то и от этого «страдала». Сама верила и других убеждала в том, что я занимаюсь магией. Всем рассказывала свои фантазии. Когда я приносила маме лекарство, она рассматривала коробочку. Если замечала пятнышко на крышке, отрезала кусочек — это зараза. Пределом всему был обыск. Все мои вещи перевернула — искала доказательства того, что я колдунья. После этого общение с мамой я прекратила. Через пару лет приехала на ее похороны. В общем, жизнь моя была как в фильме ужасов.

P. S. Знаю, я была для мамы нежеланным ребенком, гадким утенком, негативом...

Без подписи, КБР

Пещерный светоч
«Щелкунчики» испанки
Знаток процесса в цеху
Прищуренный орган
Успокоившаяся муть
Рыбацкое макраме
Елки-палки, лес густой
1
Отец мулата
Сияние денди
... о ненападении
Первое слово
Чем в ступе толкут?
Мусор в Интернете
Машина для экскурсий
Спекулянт импортом
Голос далекой автострады
Дерево-медонос
Сестра кукиша
Детская выходка
Мольберт музыканта
Абориген Сибири
Есть у дуба и у мозга
Бесполый стиль одежды
Задник ступни
Пеший комбайнер
Месяц белых ночей
2
Белкин склад
Имя гимнастки Кабаевой
Эпизодическая...
Крымский курорт
Проделка Копперфильда
1
Писаная у дурня
Клятва монаха
Минерал для удобрений
«Приземленный» сосед фрукта
Присмотр за сиротой
Надпись над магазином
Шоу шамана
Прорицатель
Покрытие дивана
Красная рыба
Пускают в глаза
3
Грузовичок фермера
Материал для мочалки
Одежда трудяги
2
Пес из повести Булгакова
Корректоры от ортодонта
Автомобильный город
Щекотливая...
Сосуд на небе
Угонщик лошадей
4
«Не вышло» на сленге
3
Воскрешен Христом
Пан из «Кабачка 13 стульев»
Получатель письма
Запарка в шахматах
Гавана для Кубы
«Фантик» для человека
4
Зеленая валюта
Озорной мальчуган
Житель Цхинвала
Страна Сфинкса
Прилавок коробейника
Человек со шрамом у Дюма
С милым в шалаше
5
Сердце Индии Нью-...
Боксер... Тайсон
Хвальба от поэта
Травма погорельца
Шейный платок
Летаргический...
Устройство связи
Река беспамятства
Солнечный газ
5
Субъект РФ
Нержавеющий металл

Лак для ногтей — ваш помощник

ЛАК для ногтей поможет превратить любой стакан в мерный, если сделать на нем отметки на нужном уровне.

УВЛЕКАЕТЕСЬ вязанием? Нанесите цветным лаком деления на вязальную спицу — теперь не надо будет постоянно брать сантиметровую ленту.

ЕСЛИ из солонки или перечницы высыпается слишком много соли (специй), замажьте некоторые отверстия прозрачным лаком.

ЧТОБЫ закрепить расшатавшийся винтик в очках, аккуратно затяните винт и капните каплю бесцветного лака для фиксации.

ПОКРОЙТЕ бесцветным лаком бижутерию (серьги, подвески, броши или кольца), чтобы она дольше сохранила свой блеск и не темнела (не окислялась).

ЛАК подходит для изготовления и небольшого ремонта рыболовных снастей. Его применяют для окраски блесен, мормышек и поплавков. Красный цвет подходит для поплавков, а лак с блестками — для имитации рыбьей чешуи.





Пот в сапогах...

Пригодится

ЭТИ ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА ИЗБАВЯТ ОБУВЬ ОТ ЗАПАХА ПОТА.

■ **Гвоздика.** Она обладает сильным пряным ароматом, который перебивает даже самые неприятные запахи. Положите гвоздику внутрь обуви и оставьте на несколько дней.

■ **Активированный уголь.** Растолките 10 таблеток, насыпьте слоем внутрь обуви и оставьте на ночь. Очистить обувь поможет пылесос.

■ **Морозильная камера.** Поместите пакет с обувью в морозилку на 18-20 часов, и запах исчезнет.

■ **Тальк или детская присыпка** также помогут справиться с излишней потливостью. Можно насыпать тальк в обувь или припудрить им стопы.

■ **Молотый кофе.** Засыпьте несколько столовых ложек натурального кофе в носки и поместите их в обувь на несколько часов.

■ **Лаванда.** Дезинфицирует и убивает бактерии, провоцирующие запах. Достаточно поместить несколько веточек сушеного растения в обувь, и утром неприятного запаха уже не будет.

■ **Масло чайного дерева.** Нанесите пару капель масла на стельку, оставьте на несколько часов.

Намотай на ус

Не лейте на пятна горячую воду

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ВЫВЕСТИ ПЯТНА.

1 **Ждать слишком долго.** Самая большая ошибка, которую совершает большинство хозяек. На самом деле, почти любое пятно можно удалить, если действовать быстро. Стирать вещь нужно в тот же день или на следующий.

2 **Тереть пятно.** То, что волокна ткани при этом истончаются, видно даже невооруженным глазом. Пятно при этом остается, а ткань вокруг выглядит заношенной. Что же делать? Взять бумажное полотенце или сухую салфетку и аккуратно промокнуть пятно, слегка надавливая.

3 **Начинать от центра.** Так пятно расползается во все стороны и площадь загрязненной поверхности увеличивается. Начинайте обрабатывать пятно по краям, двигаясь к центру. Не размазывайте во все стороны. Пятно побледнеет, но его размер станет больше.

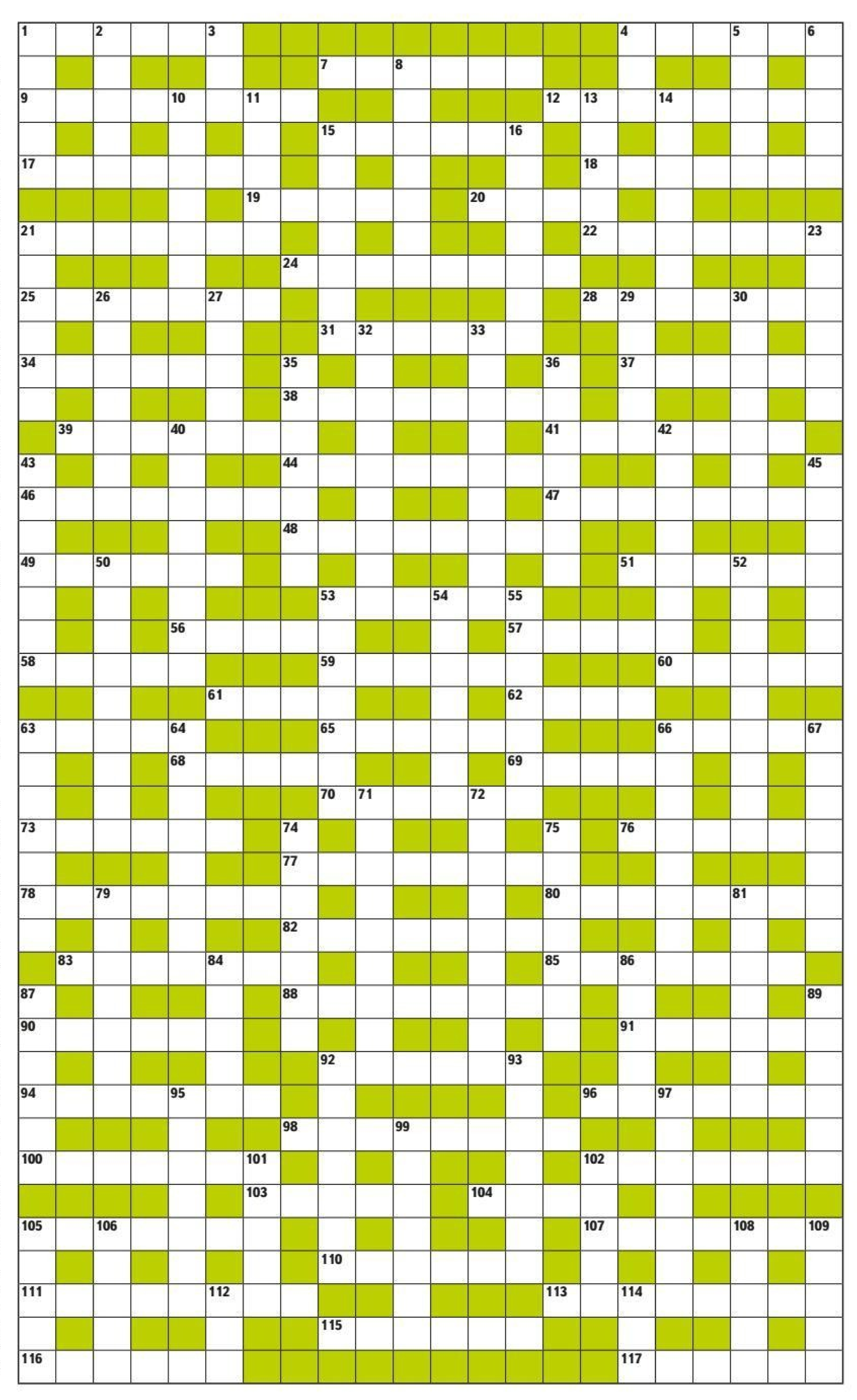
4 **Замывать пятна горячей водой.** Многие думают, что чем выше температура воды, тем больше вероятность, что пятно отстирается. Но это не так. Никогда не лейте горячую воду на пятно. От высоких температур некоторые виды пятен лишь плотнее оседают на тканях. Отмывать пятна нужно только в теплой воде.

5 **Использовать отбеливатель.** Отбеливатель — агрессивное химическое средство, которое может навредить деликатным тканям. Если вещь вам дорога, лучше отнесите ее в химчистку.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Образное определение. **4.** Сани с чурбанами. **7.** Книга Буратино. **9.** Миндальное лакомство. **12.** Булочка с чесноком к борщу. **15.** Устойчивый ветер тропиков. **17.** Придание паркету лоска. **18.** Смерч в США. **19.** Изнуряющее занятие. **20.** Что шьет следователь? **21.** Забава для младенца. **22.** Судно в торосах. **24.** Марка американского автомобиля. **25.** Столица Алтайского края. **28.** Ушел от бабушки с дедушкой. **31.** Жалоба собаки. **34.** Выпестованный проект. **37.** Требование с позиции силы. **38.** Испанский певец. **39.** Искажение лица. **41.** Актер, сыгравший Штирлица. **44.** Чудовище из Лабиринта. **46.** Колесница на Большом театре. **47.** Молодой побег, отходящий от корня. **48.** Город суда над нацизмом. **49.** Утварь кухарки. **51.** Река в Тирасполе. **53.** Правый приток Миссури. **56.** Финансовое уведомление. **57.** Текст меж красных строк. **58.** Рядовой в фильме Спилберга. **59.** Часть учебника на одну тему. **60.** Изгнанник на Кавказе. **61.** Изабелла в бокале. **62.** Столетник иначе. **63.** Арабская бренчалка. **65.** Вагоны за локомотивом. **66.** Оптика, попавшая в глаз. **68.** Роман о князе Мышкине. **69.** Выход клоунов на арену. **70.** Музыкант со «стоячими гуслями». **73.** Гарри-иллюзионист. **76.** Ручной взбалтыватель коктейлей. **77.** Студент при колбах и мензурках. **78.** Что такое топоним? **80.** Салазки с пропеллером. **82.** Совещательный телефон директора. **83.** Песня кузнечиков. **85.** Тунеядствующий организм. **88.** Ирина в «Обыкновенном чуде». **90.** Отворот на конце рукава. **91.** Азиатская деревенька. **92.** Театр кукол в ящике. **94.** Предновогодний месяц. **96.** Формальный отказ на бумаге. **98.** Мастер красноречия. **100.** Вспыльчивый по темпераменту. **102.** Вражда между князьями. **103.** Компонент бензина. **104.** Единица измерения вязкости. **105.** Один из архангелов. **107.** Шептун с доносом. **110.** Балет Адана. **111.** Проказник, озорник. **113.** Труженик фермы. **115.** Открытый участок в лесу. **116.** Автономный край на Балканах. **117.** Полный круг вращения.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Граф Монте-Кристо — ... Дантес. **2.** Язык израильтян. **3.** Оконечность мачты. **4.** Дыхание печки. **5.** Телебашня или каланча. **6.** Половозрелое насекомое. **8.** Железный канцлер Германии. **10.** Комедия с Пьером Ришаром. **11.** Амазонская цапля. **13.** Смазочное масло из нефти. **14.** ... собственности. **15.** Приставка в слове. **16.** Зеркало на троих. **21.** Результат перевоплощения гадкого утенка. **23.** Хоть и близок, да не укусишь. **26.** Стеклянная груша для опытов. **27.** Процесс в школе. **29.** Восстановление сил. **30.** Высокий сапог кавалериста. **32.** Искусная повариха. **33.** Правительница времен Ломоносова. **35.** Алмаз (устар.). **36.** Вилы в арсенале браконьера. **40.** Линия, параллельная Гринвичу. **42.** Артемида по роду занятий. **43.** Царский жезл. **45.** Корыстолюбец, хапуга. **50.** Доска с колесиками. **52.** Сподвижник, приверженец. **53.** Струпья на коже. **54.** Проблески таланта. **55.** Соратник Пугачева... Юлаев . **63.** Вещество в химической реакции. **64.** Выставка раз в два года. **66.** Бездельник на диване. **67.** Мать порядка. **71.** Подхалимаж холопа. **72.** Заживление перелома. **74.** Сверкающая нашивка на платье. **75.** Должность Лома на «Беде». **79.** Защищенное от ветров место (разг.). **81.** Герой с уязвимой пяткой . **84.** Церковное вино. **86.** Извечный говор волн. **87.** Целебный в горах. **89.** Зазноба Вакулы. **92.** Напряжение в электрической цепи (устар.). **93.** Манера ходьбы. **95.** Труд крепостных на помещика. **97.** Экологически чистый... **99.** Помещение для дискотеки. **101.** Ошейник от ювелира. **102.** Бедняга в темнице сырой. **105.** Гогочущий самец. **106.** Гриппозная зараза. **108.** Ядреность бульона. **109.** Школяр в погонах. **112.** Тарелка марсиан . **114.** Бдящий орган.



Николай-угодник в беде не бросит

Моя мама в войну осталась одна с тремя детьми. Жить было не на что, и она решила, как бы сейчас сказали, заняться бизнесом. Ходила по селам и торговала чем Бог пошлет...

В то время за это строго судили, но перед мамой встал выбор: или умирать от голода, или рисковать.

Надо сказать, что мама была верующей и больше всех почитала Николая-угодника, всегда просила его о помощи. Как-то пошла она в соседний поселок продавать керосин. Мороз был 30°С, да и дело шло к вечеру. Мама понимала, что идти нельзя, но голод заставил.

На обратном пути ее застал буран, да такой, что ничего не видно. Долго мама шла, вокруг ни души. Уже и не понимала, где находится. И тут откуда ни возьмись появился старичок в плаще и спрашивает: «Куда идешь, доченька?» Мама отвечает: «Домой». — «А где твой дом?» Мама говорит: «Около завода». — «Так ты не туда идешь, я тебя провожу», — говорит старичок.

У мамы от страха мороз по коже пошел. Идет за стариком, а сама думает: «Вот сейчас заведет он меня в лес, убьет, а дети останутся сиротами». Старик как будто прочитал мысли и говорит: «Никуда я тебя не заведу». Вышли они на поляну, и старичок говорит: «Иди и ищи дорогу на ощупь. Если будешь проваливаться, это не твоя дорога, твоя должна быть твердой». Так мама и сделала.

Только когда пришла домой, поняла, что это был Николай-угодник! Кто в такой буран выйдет из дома в одном плаще?! Еще и мысли прочитал.

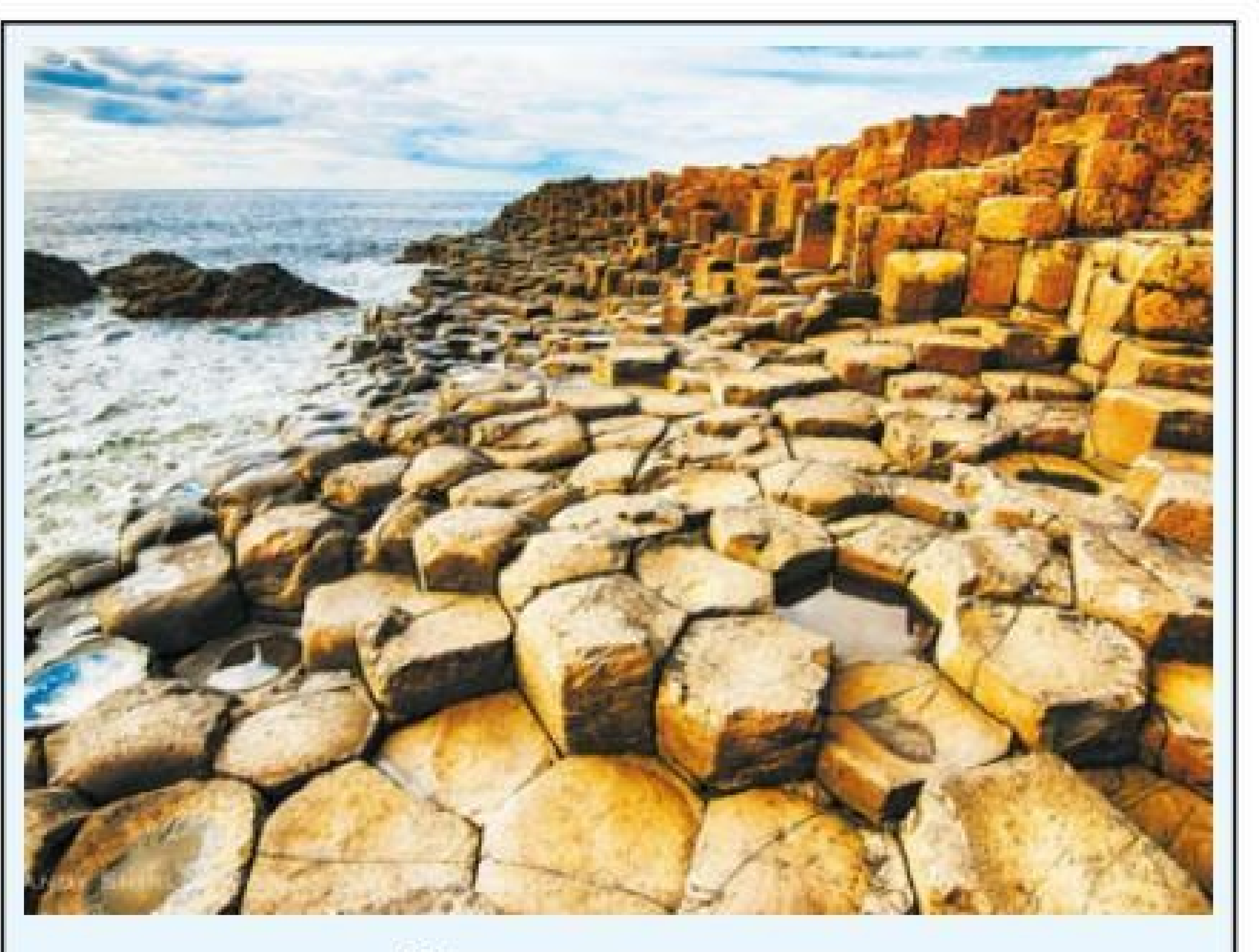
Николай-угодник — милостивый, но строгий святой, может и наказать. С одной нашей знакомой Ниной произошел такой случай. Работала она в ресторане. Начальница ее поедом ела. Решила Нина тогда отомстить обидчице и обратилась к колдуну. Когда шла от него домой, встретила старичка. Тот глянул на нее и сказал: «Ну, доченька, допрыгалась». Нина взглянула на старика и с презрением ответила: «Еще чего!» Пришла домой, легла спать. Утром проснулась, а встать не может. Так и лежала 40 лет до самой смерти. Как-то ей принесли икону Николая-угодника, и она признала в нем того старика. Ей со своей бедой надо было идти в церковь, иметь терпение и не мстить. Правильно говорят: «Не рой другому яму, сам в нее попадешь». Молитесь Николаю-угоднику, не грешите, и он не оставит вас в беде.

Евдокия Павловна, Смоленская обл.

НИКОЛАЮ ЧУДОТВОРЦУ МОЛЯТСЯ О БЛАГОПОЛУЧНОМ ПУТИ, ЗАМУЖЕСТВЕ, УЛУЧШЕНИИ ОТНОШЕНИЙ И ОБ ИСЦЕЛЕНИИ. ЕЩЕ ОН ПОМОГАЕТ ПРИНЯТЬ ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ.

Ответы на сканворд со стр. 20

	О	С	А	Д	О	К			Т	Е	Х	Н	О	Л	О	Г	
Ф		Е		Е		А						Е		О		Л	
А	В	Т	О	Б	У	С						Г		С	П	А	М
К		Ь		Р		Т					П	Р	О	К	А	З	А
Е			Ф	И	Г	А					Е				К		М
Л	И	П	А		У	Н	И	С	Е	К	С		П	Я	Т	К	А
	Ю		Р	О	Л	Ь					Т	Р	Ю	К		О	
Ж	Н	Е	Ц			Е							П	У	Д	Р	А
	Ь		О	Б	Е	Т						Р	И	Т	У	А	Л
Т			В		В	Ы	В	Е	С	К	А		Т		П		И
О	В	О	Щ		П						П	О	Р	О	Л	О	Н
Р		П	И	К	А	П					А			Р	О	Б	А
Б	Р	Е	К	Е	Т	Ы					Т	Е	М	А		И	
А		К		Т	О	Л	Ь	Я	Т	Т	И			К	О	В	Ш
	Л	А	З	А	Р	Ь					Т			У	М	К	А
К			Ю		И							Д	О	Л	Л	А	Р
О			З	А	Я	Ц					С		Б		Е		И
Н	А	Р	Я	Д		Е	Г	И	П	Е	Т		Л	О	Т	О	К
О		О		Р	А	И					О	Ж	О	Г		С	
К	А	Ш	Н	Е		Т					Л		М	О	Д	Е	М
Р		Ф		С	О	Н					И			Л	Е	Т	А
А	В	О	К	А	Д	О					Ц		Г	Е	Л	И	Й
Д		Р		Т	А	Т	А	Р	С	Т	А	Н		Ц	И	Н	К



Чудеса природы

На побережье Северной Ирландии расположена уникальная местность, получившая название «Дорога гигантов» или «Тропа великанов». Сорок тысяч базальтовых колонн соединены между собой в удивительную структуру, по которой действительно могли бы шагать настоящие великаны. Самая высокая колонна достигает 12 метров в высоту. Образовалась «Дорога гигантов» в результате извержения древних вулканов.

Музыки нет, но чёрт танцует и хитро улыбается, как будто восхищается собой

Ребенком я жила с родителями в большом частном доме. Помню, однажды папа рассказал, что в нашем доме живет черт. Ему никто не поверил (тем более что отец был любитель выпить). И вот как-то ночью захотелось мне пить. Я встала и пошла на кухню, не включая света, все, как обычно. Подхожу к кухне и вижу, что в центре ее танцует черт! Ростом примерно с шестилетнего ребенка. Луна ярко освещает комнату. Музыки нет, но черт именно танцует. При этом хитро улыбается сам себе, как будто восхищается собой, и выделывает простые, но очень жизнерадостные движения. Он тихонько, осторожно, почти бесшумно наступал ножками и прикладывал руку (или что там) ко рту. Я совершенно оцепенела, глядя на этот танец.

Чертик кружился в каком-то радостном самозабвении. Видимо, он не заметил меня или сделал вид, что не замечает. Через какое-то время я как будто очнулась — закричала, завизжала... Прибежали родители, стали успокаивать. Включили свет, напоили чаем. Наутро мне папа сказал, что чертик наш безобидный, не надо было так орать. Больше ни я, ни мои родные его не видели.

Наталья, Читинская обл.

Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 1.Эпитет. 4.Дровни. 7.Азбука. 9.Марципан. 12.Пампушка. 15.Пассат. 17.Натирка. 18.Торнадо. 19.Маета. 20.Дело. 21.Ладушки. 22.Ледокол. 24.«Линкольн». 25.Барнаул. 28.Колобок. 31.Скулеж. 34.Детище. 37.Диктат. 38.Иглесиас. 39.Гримаса. 41.Тихонов. 44.Минотавр. 46.Квадрига. 47.Отросток. 48.Нюрнберг. 49.Посуда. 51.Днестр. 53.Канзас. 56.Авизо. 57.Абзац. 58.Райан. 59.Раздел. 60.Абрек. 61.Вино. 62.Алоэ. 63.Рубаб. 65.Состав. 66.Линза. 68.«Идиот». 69.Антре. 70.Арфист. 73.Гудини. 76.Шейкер. 77.Лаборант. 78.Название. 80.Аэросани. 82.Селектор. 83.Стрекот. 85.Паразит. 88.Купченко. 90.Обшлаг. 91.Кишлак. 92.Вертеп. 94.Декабрь. 96.Отписка. 98.Златоуст. 100.Холерик. 102.Усобица. 103.Октан. 104.Пуаз. 105.Гавриил. 107.Наушник. 110.«Жизель». 111.Сорванец. 113.Скотовод. 115.Поляна. 116.Косово. 117.Оборот.

По вертикали: 1.Эдмон. 2.Иврит. 3.Топ. 4.Дым. 5.Вышка. 6.Имаго. 8.Бисмарк. 10.«Игрушка». 11.Агами. 13.Автол. 14.Передел. 15.Префикс. 16.Трельяж. 21.Лебедь. 23.Локоть. 26.Реторта. 27.Учеба. 29.Отдых. 30.Ботфорт. 32.Кулинарка. 33.Елизавета. 35.Диамант. 36.Острога. 40.Меридиан. 42.Охотница. 43.Скипетр. 45.Шкурник. 50.Скейтборд. 52.Сторонник. 53.Короста. 54.Задатки. 55.Салават. 63.Реагент. 64.Биеннале. 66.Лежебока. 67.Анархия. 71.Раболепие. 72.Срастание. 74.Блестка. 75.Старпом. 79.Затишек. 81.Ахиллес. 84.Кагор. 86.Рокот. 87.Воздух. 89.Оксана. 92.Вольтаж. 93.Поступь. 95.Барщина. 97.Продукт. 99.Танцзал. 101.Колье. 102.Узник. 105.Гусак. 106.Вирус. 108.Навар. 109.Кадет. 112.НЛО. 114.Око.

Прикинь на себя — Народные приметы

С какой ноги вставать с кровати

С КАКОЙ НОГИ НАЧИНАТЬ ДЕНЬ И ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, КОГДА СПОТКНУЛСЯ.

■ Начинать день лучше с правой ноги. Тогда с самого утра будет хорошее настроение, а несчастья обойдут стороной.

■ Выходить из дома тоже надо с правой ноги, чтобы привлечь за собой удачу.

■ Одна из самых известных примет: наступить кому-то на ногу — к ссоре с этим человеком. С детства мы знаем: чтобы избежать конфликта, нужно позволить наступить на ногу в отместку.

■ Если без причины чешется ступня — впереди ждет долгая дорога. Зуд правой ступни сулит утреннее путешествие, левой — ночное.

■ Если внезапно замерзла левая ступня, в скором времени человека ожидают удача и хорошие события. Если же, наоборот, бросило в жар — впереди перемены.

■ Если человек споткнулся, стоит узнать дату его рождения. Для людей, рожденных в четное число, счастливой ногой считается правая. Если родились в четное число и споткнулись правой ногой, это к добру, а если левой — впереди небольшие неприятности. Если родились в нечетный день, все наоборот.

■ Личные вещи копят энергию человека. Поэтому не стоит примерять чужую обувь. Это может навредить ее хозяину.

■ Ноги в тепле внезапно замерзли без причины? Поверья гласят, что впереди разрыв с близким человеком.

■ Наши предки верили: если сидеть и качать ногой, этим можно привлечь неудачу. В народе говорили, что тот, кто качает ногой, тешит черта, то есть катает его как на качелях. При этом попадает под его власть и помогает реализовать коварные планы.

Намотай на ус

НАСТУПАТЬ НОГОЙ НА ЛЮБОЙ ПРЕДМЕТ, СВЯЗАННЫЙ С УБОРКОЙ, — К БЕДЕ. ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ССОРАМ В СЕМЬЕ И НЕУДАЧАМ.

Гороскоп с 24 марта по 6 апреля

Вы сегодня не такой, как вчера

ОВЕН Весна уже ворвалась в ваши окна свежим ветром, пьянящими ароматами цветущих тюльпанов и нарциссов. Не важно, сколько вам лет, ведь главное — не возраст, а состояние души. Особенно весной! Всегда начинайте утро с правильного завтрака. Йогурт, кефир, каша из злаков очищают организм от шлаков и токсинов.

ТЕЛЕЦ Пора менять свою жизнь. Правильно питайтесь, больше двигайтесь. Медведи и то выбираются из берлоги и начинают активно двигаться. Вам противопоказан спорт? Тогда просто ходите по улице, шагайте на месте. Все это неоценимая помощь организму. Чем больше ходите, тем больше будет жизненной энергии.

БЛИЗНЕЦЫ Весной вы всегда расцветаете. Уже после новогодних праздников вы начинаете зачеркивать дни в календаре в предвкушении весеннего тепла. И меньше всего заботитесь о своем здоровье. И напрасно, весна — самое подходящее время для вирусов, готовых взять вас тепленьким... Так что аккуратнее! Вы сегодня не такой, как вчера.

РАК Что-то вы обленились за зиму. Живете по принципу: лучше красивый диван, чем красивый закат. И напрасно. Ведь самое лучшее лекарство от плохого настроения и сонливости — весеннее солнышко. О здоровье: самое время подпитать организм витаминами. Молодые листья крапивы отварите в течение 2-3 минут, разомните ложкой и смешайте с зеленым луком, кефиром и вареным яйцом. Этого достаточно на день.

Весна — как женщина: долго красится, подбирает наряд, а как придет, так своим присутствием сделает хотя бы одного человека счастливее.

ЛЕВ Весной лев превращается в мартовского кота. Он жмурится от солнышка и готовится к охоте. А пока у вас период большой и чистой любви, причем не важно, к человеку, работе или самому себе. Кстати, сейчас вас легко втянуть в любую авантюру. Это может закончиться большой неприятностью. Не расслабляйтесь.

ДЕВА Вселенная ждет от вас четкой формулировки желаний. Подумайте, чего вам точно не хватает для счастья. Со здоровьем все хорошо: никаких эпидемий, а сезонный насморк не в счет. Если потечет из носа, достаточно будет вставить в каждую ноздрю по ватному тампону, смоченному в соках моркови и лука, смешанных 1:1.

ВЕСЫ Весна — страшное время для вас. К майским шашлыкам вы обычно приползаете изрядно исхудавшим. Ведь вы сдуру, впрочем, как и в прошлом году, решили поститься. Ужас! С вашим-то желудком! Кстати, в ближайшие дни он напомнит о себе. Мята вам в помощь. Заваривайте с ней чай и пейте сколько душе угодно.

СКОРПИОН Настроение будет изменчиво, как весенний ветер: сначала смеетесь, а спустя какое-то время мечете молнии... Чтобы не наломать дров, сдерживайте вспышки гнева. Постарайтесь сразу выйти на свежий воздух и сказать тихо: «Просто я сегодня неважно себя чувствую...» Кстати, подсластите жизнь, бросив в карман пару конфет.

СТРЕЛЕЦ Там, где остальные тормозят, вы жмете на газ. К вам весна пришла бы еще раньше, если бы смогла. Уже сделали генеральную уборку, сменили зимние занавески на весенние и даже вымыли окна... И правильно. Вот так и встречайте это время года! Пока на улице погода переменчива, лучше заняться домашними делами.

КОЗЕРОГ Рутинным домашним заботам — зеленый свет. На все остальное вас, скорее всего, не хватит. О здоровье: первой весенней «ласточкой» может стать гастрит, так что правильно и регулярно питайтесь. Творог, кефир, простокваша должны быть в рационе каждый день. И ничего острого!

ВОДОЛЕЙ Эти дни будут интересными и даже яркими. Могут запомниться необычными событиями, а хорошими или плохими — зависит от вас. О здоровье: самое время поддержать сосуды и сердце. Пейте теплый отвар молодого картофеля по 1/2 стакана 2 раза в день. И пусть картофель станет главным блюдом на вашем столе.

РЫБЫ Рыбы весну обычно не ждут. Вот и вы поверите в нее только тогда, когда увидите цветы. В вазе. Много. И зеленые листья за окном. И все же она пришла. Первыми об этом уже давно сообщили птицы. Прислушайтесь, как они щебечут, особенно по утрам. Кстати, чтобы настроение всегда было на высоте, пусть солнце поселится у вас в доме и в душе — желтая посуда, желтые тюльпаны в желтой вазе, желтые полотенца...

В следующем номере читайте:

- ✓ **Прочти и передай другому** — Инсульт и давление.
- ✓ **Ситуация** — От лекарств стало хуже...
- ✓ **На приёме у офтальмолога** — В глазах молнии сверкают.
- ✓ **Советы психотерапевта** — Рядом с вами шизофреник.
- ✓ **Сам себе диагност** — Загляни в унитаз. Оно не тонет?

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **93322** экз. Заказ **205**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**

Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 17.03.2021 г.
Дата выхода в свет 17.03.2021 г. Подписано в печать 10.03.2021 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Общий тираж 112322 экз.
Объем 6 п. л.

